

“Kendini Unutmak”: Psikoloji Araştırmalarında Tevazu

“Forgetting Oneself”: Humility in Psychology Studies

Emine Yücel¹, Gökhan Arslantürk²



¹Araş. Gör., Selçuk Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Konya, Türkiye
²Dr. Öğr. Üyesi, Selçuk Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Konya, Türkiye

ORCID: E.Y. 0000-0003-3663-6003;
G.A. 0000-0001-9145-120X

Sorumlu yazar/Corresponding author:
Emine Yücel,
Selçuk Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi,
Psikoloji Bölümü, Konya, Türkiye
E-posta/E-mail: ey.emineyucel@gmail.com

Başvuru/Submitted: 18.02.2019
Revizyon Talebi/Revision Requested:
19.03.2019
Son Revizyon/Last Revision Received:
18.04.2019
Kabul/Accepted: 30.04.2019
Online Yayın/Published Online: 00.00.0000

Atıf/Citation: Yücel, E., & Arslantürk, G. (2019). “Kendini unutmak”: Psikoloji araştırmalarında tevazu. *Psikoloji Çalışmaları - Studies in Psychology*, 39(1): 209-243. <https://doi.org/10.26650/SP2019-0015>

ÖZ

Tevazu, psikoloji alanındaki çalışmalarda uzun zaman boyunca ihmal edilen bir erdem olmuştur. Ancak son yıllarda, tevazu konusundaki çalışmaların sayısında kayda değer bir artış görülmektedir. Görece sınırlı fakat gelecek vadeden bu araştırma alanına dair kapsamlı bir inceleme yürütülmesi hedeflenerek, bu derleme çalışmasında öncelikli olarak tevazu üzerine etimolojik ve kavramsal bir analiz sunulmuştur. Kavramın nasıl tanımlanacağı konusunda fikir birliği olmamasına rağmen, bu çalışmada tevazunun ölçülülük, düşük benlik saygısı ve kendini değersiz görme gibi diğer ilişkili kavramlardan farkı gözler önüne serilmiştir. İlgili alan yazında tevazunun genel yapısına ilişkin tartışmaların yanı sıra belli bağlamlarda ortaya çıkan tevazu biçimlerinden de bahsedilmektedir. Bu çerçevede tevazunun alt türleri olarak entelektüel tevazu, kültürel tevazu ve ilişkisel tevazu kavramları tanımlanmıştır. Tevazu nihai olarak kişinin kendini unutmamasını gerektirir. Ancak bu yönü ile tevazunun öz-bildirime dayalı olarak ölçülmesinde ciddi zorluklar yaşanmaktadır. Buradan hareketle, tevazuyu değerlendirmeye yönelik en uygun yöntemin ne olduğu sorusu ekseninde, mevcut derlemede tevazuya ilişkin farklı ölçüm teknikleri karşılaştırılmalı olarak ele alınmıştır. Gerçekten mütevazı kişilerin tevazu göstermenin zor olduğu durumları (kişilerarası çatışma, rekabet, eleştiriyi kabullenme vb.) daha etkili bir şekilde yönetmeleri beklenir. Bu noktada mütevazı tepki örüntülerinin daha hassas bir biçimde incelenmesine yönelik olarak bu tür stres testlerinin önemine dikkat çekilmiştir. Derlemenin takip eden bölümlerinde ise görgül çalışmalar ışığında tevazunun öncülleri ve sonuçlarına değinilmiştir. Bu bağlamda dindarlık, güvenli bağlanma ve diğer karakter güçleri (örn., affedicilik, şükran, yılmazlık) tevazuyu pekiştiren unsurlar olarak değerlendirilmiştir. Tevazunun sonuçları ise psikolojik sağlık, kişilerarası ilişkiler, iş hayatı ve toplumsal hoşgörü üzerindeki olumlu etkilerine atıfta bulunularak gözden geçirilmiştir. Ayrıca, çeşitli psikolojik müdahalelerle insanlara tevazu erdemini kazandırabilmenin mümkün olup olmadığı da uygulamalı bir bakış açısıyla sorgulanmıştır. Derlemenin son bölümünde ise gelecek çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Tevazu, mütevazı, alçak gönüllülük, erdem

ABSTRACT

Humility has been a neglected virtue in psychology studies for a long time. In recent years, however, a substantial upsurge in the number of studies on humility has been observed. Delving into a relatively limited but promising research area, this review begins by presenting an etymological and conceptual examination on humility. Even though there is no consensus on how to define humility, its difference from other related concepts such as modesty, low self-esteem, and self-depreciation is pointed out. In addition to the discussions on the general structure of humility, the related literature also refers to context-specific forms of humility. Accordingly, the notions of intellectual humility, cultural humility, and relational humility are introduced as the sub-types of humility. Humility eventually entails one's forgetting oneself. However, such an attribute poses an inconvenience for the measurement of humility by self-report techniques. In a quest of an appropriate method to evaluate humility, the current review also summarizes the different measurement techniques with a comparative focus. Those people who are really humble are expected to more effectively manage the situations in which it is difficult to show humility (e.g., interpersonal conflict, competition, acceptance of criticism). Relatedly, the importance of such stress tests is underlined for the more precise analysis of humble response patterns. The succeeding parts of this review scrutinize the precursors and consequences of humility in the light of existing empirical findings. Religiosity, secure attachment, and other character strengths (e.g., forgiveness, gratitude, and hardiness) are identified as the forerunners of humility. Humility-related outcomes are considered with reference to its restorative impact on psychological health, interpersonal relationships, work life, and societal tolerance. Whether it is possible to promote humility with certain psychological interventions is also considered with an applied perspective. Suggestions for prospective studies are proposed at the end of the current review.

Keywords: Humility, humble, modesty, virtue

EXTENDED ABSTRACT

Humility can concisely be defined as one's becoming less self-centered, and more other-oriented. A humble person embraces one's personal strengths without arrogance, and confronts one's inadequacies without self-depreciation (Exline et al., 2004). Such a person conceives oneself as a tiny part of a very large (if not infinite) whole, and this corresponds to the epistemological component of humility (Wright et al., 2017). A humble person also knows that one does not deserve any special treatment due to his/her own superior qualities to others. Such an egalitarian stance corresponds to the moral component of humility (Wright et al., 2017). Even though humility as a virtue is a panacea for many psychological difficulties and social evils, it can be mentioned as one of the neglected topics in psychology literature. This review aims to cover a recent but relatively limited literature on humility. The researchers have not still reached a consensus on the definition and structure of humility. While some of the authors regard humility as an admirable human virtue (e.g., Exline et al., 2004), some others draw attention to its darker side (e.g., Weidman et al., 2016). However, generally speaking, humility is construed as different from other related constructs such as modesty, low self-esteem, and self-humiliation. When humility is studied as a trait-level construct, its link to prosocial tendencies, interpersonal functioning,

and developmental patterns has been questioned (Tangney, 2002). On the contrary, when it is considered as a state-level construct, the conditions (be it experimental or real life) under which humility increases or decreases have been probed (Kruse, Chancellor, & Lyubomirsky, 2017). Humility can take various forms in different domains of life, and those forms can be mentioned as intellectual humility, cultural humility, and relational humility. Humility ultimately necessitates self-forgetting in terms of positive qualities (including one's being a humble person). However, such a diminished self-focus becomes paradoxical when it comes to measure humility by directly asking a person how humble oneself is (Davis et al., 2011). With the question of measurability of the concept in mind, the literature offers different measurement approaches to humility (i.e., self-report, other-report, and implicit tools).

Empirical studies have pointed out certain antecedents and consequences of humility. Accordingly, religiosity, attachment styles, and other virtues (forgiveness, gratitude, etc.) are emerged as the predictors of humility. The restorative impact of humility in the real life context can be compiled under four headings: psychological health, interpersonal relations, occupational setting, and societal tolerance. Humble people are at peace with themselves since they develop a quiet and non-judging stance about their strengths and weaknesses. They accept their personal limitations and therefore can easily ask for help from others. Such qualities warrant humble people with better psychosocial resources such as interpersonal trust, hardiness, and social support (Nielsen & Marrone, 2018). Additionally, many prosocial tendencies such as helpfulness, generosity, and forgiveness accompany humility in the interpersonal realm. Relatedly, humility plays a vital role in the escalation and revival of social commitments among family members, close friends, and romantic partners (Davis et al., 2011). Some of the benefits of humility reflect upon work settings as well. Humble people show an outstanding work performance due to their non-defensive acceptance of their intellectual insufficiencies and their openness to learn from others (Owens, Rowatt, & Wilkins, 2011). In addition, prosocial tendencies inherent in the humble people might contribute to the social capital among members of a work team (Owens et al., 2011). What is more, humble leadership can increase employee participation, lessen quitting job (Owens, Johnson, & Mitchell, 2013), and elevate team effectiveness (Rego, Cunha, & Simpson, 2018). And, last but not least, it is worth mentioning the role of humility in the growth of a more peaceful and all-embracing society. Humble people develop a critical skepticism about worldviews (including their own beliefs) considering the limits of human intellect (Wright et al., 2017). As a consequence, they don't feel threatened in the face of opposing views, and eventually, become respectful to them.

Due to its vital importance for human psyche and society, psychologists should come up with novel techniques to equip people with humility. Relatedly, an intervention program by Lavelock et al. (2014) can be mentioned as an outstanding example to promote humility in people. Such programs can be integrated into various applied fields such as delinquency, addiction, psychotherapy, and conflict resolution. In the conclusion part of this review, an urgent need for cultural perspectives on humility has been pointed out given the fact that culture might affect how much valuable humility is in a society, how it is expressed, and what kinds of meanings are attached to it (Akhtar, 2018). With the present review at hand, the writers hope to pave the way for more psychology studies on humility since it is an antithesis to self-serving egotism.

Ahlaki yargılar hakkında yürütülen felsefi ve psikolojik sorgulamalar, eylemi gerçekleştiren kişinin erdemliliği yerine daha çok söz konusu eylemin olumsuz sonuçları ya da ahlaki normlara uygunluğuna odaklanmışlardır (Uhlmann, Pizarro ve Diermeier, 2015). Ancak, Uhlmann ve arkadaşları (2015) ahlaki değerlendirmeler açısından kritik olan şeyin herhangi bir eylemin doğru ya da yanlış olmasından ziyade bu eylemi gerçekleştiren kişinin iyi mi yoksa kötü biri mi olduğunu ileri sürmüşler ve “erdemler etiği”nin önemine dikkat çekmişlerdir. Sokrates’e göre cesaret, adalet, dürüstlük gibi farklı farklı isimler olsa da bu erdem parçalarının tek tek tanımlanması mümkün değildir, çünkü aslında erdem tek bir tanedir ve bölünemez (Akarsu, 1962). Nasıl ki birbirine bağlı olarak çalışan farklı organ sistemleri bedenin sağlıklı bir şekilde işlev göstermesini sağlar, farklı erdem sistemleri de birbirlerini destekleyerek ya da düzenleyerek ahlaki bir karakter yapısını inşa ederler (Gulliford ve Roberts, 2018). Erdemin bir ve bütün oluşundan yola çıkan Gulliford ve Roberts (2018) benmerkezcilikten ziyade diğerini merkeze alan *affedicilik*, *cömertlik*, *merhamet* ve *şükran* erdemlerinin sergilenebilmesinin gurur, kibir ve üstünlük gibi ahlaki zafiyetlerden yoksun olmaya bağlı olduğunu ifade etmişler ve bu sebeple söz konusu dört erdemin yanına *tevazuyu* da ekleyerek *diğeri merkezli erdemler beşlisini* öne sürmüşlerdir. İlk dört erdemin aksine tevazu diğerlerinin iyiliği ve mutluluğunu düşünmek ile doğrudan ilişkili değildir. Ancak iyilikseverlikle ilgili erdemlerin davranışa dökülebilmesi tevazunun varlığına bağlıdır ve başkalarının iyiliği için çalışmak da sonuçta tevazuyu besleyecektir.

Ahlak sistemi içerisinde böylesi kritik bir öneme sahip olan tevazu, psikoloji biliminin uzun bir dönem boyunca ihmal ettiği ve üzerinde yeterince çalışma yürütmediği konular arasındadır (Chancellor ve Lyubomirsky, 2013; Tangney, 2000, 2002). Bununla birlikte, son zamanlarda tevazuyu ele alan çalışmalarda bir artış söz konusudur (bkz. Chancellor ve Lyubomirsky, 2013; Krause, Pargament, Hill ve Ironson, 2016; Weidman, Cheng ve Tracy, 2016). Yine de bazı sorunlar nedeniyle tevazu hakkındaki alan yazının oluşumu oldukça yavaş seyretmektedir (Davis, Worthington ve Hook, 2010; Tangney, 2002). Tevazunun psikoloji araştırmalarında hak ettiği değeri görmemesi ve ilgili alan yazının oluşmasındaki yavaşlık için birkaç neden öne sürülebilir. Örneğin, Tangney (2002), ana akım psikolojinin din, erdem ve ahlak gibi değer yüklü konulardan uzak kalmayı tercih ettiğini ve alandaki ahlak çalışmalarının Kohlberg’in (1969) ahlaki düşünme biçimleri ile sınırlı kaldığını ifade etmiştir. Sözü edilen nedenlerden bir diğeri ise tevazunun tanımlanmasındaki güçlüktür. Psikoloji alanındaki çalışmalarda tevazuya

ilişkin, düşük bir ego durumu, bir duygu, kişinin yeteneklerini ve gücünü doğru bir şekilde değerlendirmesi, bir erdem, karakter gücü ya da kişilik özelliği gibi çok farklı kavramsallaştırmalara rastlanır (bir gözden geçirme için bkz. Weidman ve ark., 2016). Ancak alandaki araştırmacılar için çıkış noktası olacak, üzerinde hemfikir olunan, kapsamlı bir tevazu tanımının eksikliği önemli bir sorundur (Davis ve ark., 2010). Ayrıca, hem tevazunun ölçülebilir bir kavram olup olmadığına ilişkin tartışmalar hem de tevazunun yapısını tam anlamıyla ölçebilecek nitelikteki ölçüm araçlarının eksikliği alandaki görgül birikimin görece sınırlı kalmasına sebep olmuştur (Bhattacharya, Chatterjee ve Basu, 2017; Davis ve ark., 2010; Tangney, 2002).

Tevazu alanında yapılacak araştırmalara rehberlik etmesi amacıyla hazırlanan bu derleme çalışması kapsamında öncelikle tevazunun ne olduğu ve ne olmadığı, yapısı ve türleri ele alınacaktır. Sonrasında tevazunun psikoloji araştırmalarında hangi yöntemlerle ölçüldüğü gözden geçirilerek farklı ölçüm yaklaşımları karşılaştırılacaktır. Ardından tevazunun öncülleri ve sonuçları görgül çalışmalar ışığında değerlendirilecektir. Son olarak ise psikolojik sağlık, kişilerarası ilişkiler, iş yaşamı ve toplumsal hoşgörü açısından dönüştürücü bir etkiye sahip olan tevazuyu insanlara kazandırabilmenin olanakları örnek bir müdahale çalışması ekseninde tartışılacaktır.

Tevazu Nedir?

Sözlük Tanımları ve Etimolojisi

Tevazunun anlamı, Güncel Türkçe Sözlük'te kelimenin eş anlamlısı olan *alçak gönüllülük* ile karşılanmaktadır (TDK, t.y.). Alçak gönüllü kelimesinin anlamı ise sözlükte “Kendi değerini olduğundan aşağı gösteren, başkalarını küçük görmeyen, büyülenmeyen (kimse), engin gönüllü, mütevazı, tevazulu” şeklinde verilmiştir. Etimolojik açıdan bakıldığında Arapça kökenli bir kelime olan tevazunun “koyma, aşağı indirme” anlamındaki *vaz* kökünden geldiği görülmektedir (Etimolojiturkce.com, t.y.). Türk Dil Kurumu sözlüğüne göre benzer anlamda kullanılan kelimelerden biri de yine Arapça kökenli *huşu* kelimesidir. Bu kelime Tanrı'ya boyun eğme, korku ve saygı karışımı bir duyguyu ifade etmekte ve daha çok dini bağlamda kullanılmaktadır (TDK, t.y.). Yirmi dört yıllık bir dönem (1990-2013) kapsayan Türkçe Ulusal Derlemi'nde yapılan genel sorgulamada “mütevazı” ve “tevazu” kelimelerinin sözlü ve yazılı kaynaklarda “alçak gönüllü” ve “alçak gönüllülük” kelimelerinden daha sık geçtiği tespit edilmiştir (TUD Sürüm 3.0 için bkz. Aksan ve ark., 2012). Ayrıca, kelimenin etimolojik kökenindeki çağrışımlara benzer

şekilde, psikoloji alanındaki çalışmalar da tevazunun manevi bir yönü olduğuna işaret etmektedir (örn., Krause, 2010; Worthington, 2007). Buradan hareketle bu derleme çalışması boyunca söz konusu kavramın Türkçe karşılığı olarak tevazu kelimesi kullanılmıştır.

Uluslararası yayınlara baktığımızda, tevazu kelimesinin anlamı İngilizce’de sıklıkla birbirinin yerine kullanılabilen *humility* ve *modesty* kelimeleri ile karşılanmaktadır (bkz. Davis ve ark., 2016). Bununla birlikte çoğu yazar (örn., Davis ve ark., 2010; Exline ve ark., 2004; Tangney, 2002) birbirleri ile ilişkili ve günlük kullanımda eş anlamlı görünen bu kavramların akademik alan yazında tam olarak örtüşmediğini ifade eder. Buna göre, daha çok sadelik ve gösterişsizliği karşılayan *modesty* kelimesi *humility* kavramının bir parçasıdır. Örneğin, Tangney (2002) kişisel yetenek ve kazanımların abartılmaması olarak tanımlanabilecek *modesty* kelimesinin *humility*’e göre daha dar bir anlama sahip olduğunu öne sürmüştür. *Modesty* kelimesi diğerlerinin değerini takdir etme ya da kişinin kendi benliğini unutmaması gibi tevazunun diğer zengin anlamlarını yansıtmakta yetersiz kalır. Exline ve arkadaşlarına göre (2004, s. 436) *modesty* daha dışsal bir kavramdır. Örneğin, giyim ya da yaşam tarzı anlamında birinin dışarıdan fark edilen ölçülülükü, sadeliği ve gösterişsizliğini ifade etmek için *modesty* kelimesi kullanılabilir. *Humility* ise kişinin kendisini evrenin merkezi olarak görmemesini ifade eden daha içsel bir kavramdır. *Modesty* kelimesi köken olarak da Latince ılımlılık, ölçülülük ve uygun davranış anlamındaki *modestia* ve *modestus* kelimelerine ve daha da gerilere gidildiğinde ise eski Hint-Avrupa dil ailesine ait “uygun tedbirler almak” anlamındaki *med-* köküne dayanır (Etymonline.com, t.y.). *Humility* ise Latince *humilitatem* (aşağılık, ufak tefeklik, önemsizlik) kökünden gelmektedir (Etymonline.com, t.y.). Bir başka görüşe göre ise kelimenin kökeni Latince’de toprak ya da yer anlamlarına gelen *humus* kelimesine dayanır (Akhtar, 2018; Bhattacharya ve ark., 2017; Rowatt ve ark., 2006).

Bu tür sözlük tanımları, uluslararası yayınlarda zaman zaman tevazunun tanımlanmasında bir başlangıç noktası işlevi görmektedir. Ancak kimi yazarlar (örn., Exline ve Hill, 2012; Tangney, 2002) bu sözlük tanımlarındaki olumsuz çağrışımların aksine, tevazunun düşük öz saygı, kendini küçük ve değersiz görme ya da yeterince girişken olmama şeklinde ele alınamayacağına dikkat çekmişlerdir.

Psikoloji Araştırmalarında Tevazunun Kavramsallaştırılması

Tevazuya ilişkin tanımlar üzerinde belli bir uzlaşının olmaması ve her araştırmacının kendi geliştirdiği tanıma atıfla tevazuyu kuramsal ya da görgül açılardan sorgulaması

belki de ilgili alan yazının en temel eksikleri arasındadır (Davis ve ark., 2016). Bazı yazarlar (örn., Emmons, 2000; Exline ve ark., 2004; Rowatt, Ottenbreit, Nesselroade ve Cunningham, 2002) tevazuyu kişinin kendisini gerçekçi bir biçimde değerlendirmesi olarak tanımlamaktadır. Örneğin, Exline ve arkadaşlarına (2004) göre tevazu kişinin, kendi imajını savunmak, onarmak ya da kendini olduğundan daha iyi göstermek gibi bir zorunluluk hissetmeksizin ve bu doğrultuda kendine ilişkin bilgiyi çarpıtmaksızın, kendi gücünü ve sınırlılıklarını gerçekçi olarak görmeye istekli olmasıdır. Exline ve arkadaşları burada istekli olmanın altını özellikle çizerler. Çünkü tevazu doğru bir kendilik algısının inşa edilmesinden ziyade kişinin kendisi hakkında gerçekçi bir algı geliştirme-ye açık ve istekli olması ile daha yakından ilişkilidir.

Diğer bazı yazarlara göre (örn., Morgan, 2001; Worthington, 2007) ise tevazu daha yüce ve aşkın bir varlığın karşısında aciz/küçük hissetmek ya da kendini daha geniş bir bütünün çok küçük bir parçası olarak görebilmektir. Bu bakış açısına göre mütevazı bir insan kendisini evrenin cüzi (sonsuz derecede küçük) bir parçası olarak konumlandırır, her şeye gücü yeten bir yaratıcı karşısında mutlak zayıflığının bilincindedir ve yerküre üstündeki milyarlarca insanı düşünerek kendisinin (ya da yaşam öyküsünün) sıradanlığını kabullenir. Tevazuyla ilişkin yapılan bu tanımın ancak dini bir perspektiften doğru bir şekilde kavranabileceği ve seküler bir çerçevede bu kavramın anlaşılamayacağı ileri sürülebilir. Ancak Exline ve arkadaşlarına (2004, s. 464) göre dinden bağımsız olarak da insanın tevazuyla benzer deneyimler yaşaması mümkündür. Örneğin, tabiat harikalarını tefekkür etmek ya da evrenin engin genişliği karşısında insanın küçüklüğünü idrak etmek hayret, dehşet ve acizlik duygularını tetikleyebilir. Exline ve arkadaşları (2004, s. 464) dini inançların tevazuyu deneyimlemek için temel bir şart olmadığını ancak tevazuyu kolaylaştırıcı bir etkiye sahip olabileceğini dile getirmişlerdir.

Weidman ve arkadaşları (2016) ise tevazunun sosyal olarak takdir edilen, arzulanan, olumlu ve değerli bir erdem ya da özellik olarak tek boyutlu bir biçimde değerlendirilmesine karşı çıkmışlardır. Yazarlar tevazuyla ilgili birtakım felsefi ve teolojik görüşler ile klasik sözlük tanımlarından yola çıkarak tevazunun salt olumlu bir özellik olmadığını, aynı zamanda karanlık bir yönü olduğunu da ileri sürmüşlerdir. Weidman ve arkadaşları (2016) yürüttükleri görgül çalışmalar ışığında tevazunun iki farklı boyutu olduğunu sonucuna varmışlardır: (1) övgü ya da başarı karşısında sergilenen, kişinin kendi kendisini onayladığı tevazu, (2) başarısızlık ya da olumsuz değerlendirmelere maruz kalma neticesinde ortaya çıkan kendini değersizleştirmeyi içeren tevazu. Ancak, Exline ve Ge-

yer'in (2004) çalışmaları, tevazunun insanlar tarafından açık biçimde olumlu bir özellik olarak görüldüğünü ortaya koymaktadır.

Tevazunun ne olduğuna ilişkin tanımı, tevazunun ne olmadığı sorusuna verilecek cevaplarla da güçlendirmek mümkündür. Buna göre tevazu kesinlikle düşük öz saygı, kendi değerini küçültme ya da kendini aşağılama değildir (Exline ve ark., 2004). Ayrıca, tevazu narsisizmin, kibrin ya da böbürlenmenin yokluğu olarak da tanımlanamaz (Davis ve ark., 2010; Tangney, 2002), zira “olumsuz bir şeyin yokluğu olumlu bir şeyin varlığını zorunlu kılmaz” (Davis ve ark., 2010, s. 223). İlgili alan yazında görece en sık atf alan tevazu tanımlarından biri (bkz. Krause ve ark., 2016) Tangney’e (2000) aittir. Tangney tevazunun şu altı bileşenden oluştuğunu ileri sürer: (1) düşük öz saygı ve kendini küçük görmeden tamamen farklı olarak, bireyin kendi yetenek ve başarılarını doğru bir şekilde değerlendirmesi, (2) eksikliklerini, kusurlarını ve sınırlılıklarını bilebilmesi, (3) yeni bilgi, fikir ve tavsiyelere açık olması, (4) yetenekleri ve başarıları açısından insani sınırlılıklarının farkında olması, (5) daha büyük bir evrenin parçası olduğunu hatırla tutarken kendi benliğini unutması ve kendine daha az odaklanması, (6) insanların ve evrendeki diğer varlıkların kıymetini bilmesi ve onların dünyaya sundukları katkıyı takdir etmesi.

Bu noktada tevazunun ne olduğu sorusundan “Mütevazı insan nasıl birisidir?” sorusuna geçişle tevazu hakkında daha kapsamlı bir çerçeve sunmak mümkündür. Bhattacharya ve arkadaşları (2017) tevazuyla ilgili farklı bakış açılarını derleyerek tevazunun yapısına ilişkin öne çıkan temaları tespit etmişlerdir. Buna göre, mütevazı insan kendisini evrenin merkezi olarak görmez. Büyük resmin sadece küçük bir parçası olduğunu bilir, ancak yine de kendini değersizleştirmez. Güçlü ve zayıf yönleriyle, savunmacı olmaksızın gerçekçi bir biçimde yüzleşir ve dolayısıyla daha sağlıklı bir benlik algısı inşa eder. Yeni fikirlere açık ve öğrenmeye isteklidir. Diğerlerine ve onların fikirlerine değer verir. Başkalarına karşı sabırlı, nazik ve empatiktir. Kendini abartmaktan, kibir ve gururdan ve aşırı öz güvenden sakınır, ancak yerinde övgüleri de reddetmez. Tevazu alan yazınındaki bazı çalışmalar tevazuyu HEXACO kişilik modeli çerçevesinde de ele almışlardır (örn., Hilbig ve Zettler, 2009; Yoon ve Farmer, 2018; ayrıca bkz. Wright ve ark., 2017). Lee ve Ashton (2004), kişilikle ilişkili bazı yapıların beş faktörlü kişilik modeli (Costa ve McCrae, 1985) ile yeterince açıklanmadığı gerekçesiyle bu modele altıncı bir faktör olarak samimiyet, dürüstlük, açgözlülüğten sakınma ve ölçülülük niteliklerini kapsayan dürüstlük-tevazu alt boyutunu eklemişlerdir. HEXACO olarak kısal-

tilan bu kişilik modelinde *H* boyutu bu dürüstlük-tevazu (honesty-humility) faktörünü temsil etmektedir. Owens, Johnson ve Mitchell (2013) dürüstlük-tevazu boyutunun tevazu ile ilişkili ancak ondan ayrı bir değişken olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu boyutun kapsamı özellikle ölçülülük ile sınırlıdır ve kendini gerçekçi bir biçimde değerlendirme, öğrenmeye açıklık ve diğerlerini önemseme gibi önemli bileşenleri bakımından tevazu ile örtüşmemektedir. Buradan hareketle, dürüstlük-tevazu boyutunun tevazuyu onunla ilişkili olan ya da doğrudan ilişkili olmayan bazı değişkenlerden ayırtılmakta yetersiz kaldığı ileri sürülmüştür (McElroy-Heltzel, Davis, DeBlaere, Worthington ve Hook, 2019; Owens ve ark., 2013; Wright, Nadelhoffer, Thomson Ross ve Sinnott-Armstrong, 2018). Dolayısıyla bu çalışmada da sadece tevazu kavramına odaklanmak amacıyla dürüstlük-tevazu alt boyutu üzerine çalışmalar dikkate alınmamıştır.

Psikoloji araştırmalarında tevazu, bir kişilik özelliği ya da bireysel bir eğilim olarak ele alınabildiği gibi, bazı durumlarda görülen ancak bazı durumlarda görülmeyen ya da artabilen ya da azalabilen *durumsal* bir özellik olarak da kavramsallaştırılmaktadır (Kruse, Chancellor ve Lyubomirsky, 2017; Tangney, 2000, 2002). Tevazu bir kişilik özelliği olarak araştırmalara konu edildiğinde, kavramın toplum yanlısı davranışlar ya da affedicilik gibi olumlu özellikler ile ilişkisi, kişilerarası ilişkiler için önemi ve gelişimsel boyutu sorgulanır. Bununla birlikte, hangi (deneysel) koşulların tevazuyu artırdığı/azalttığı, tevazudaki değişimlerin öncülleri ve sonuçlarının neler olduğu ve ne tür yaşantıların ya da yaşam olaylarının tevazuyu beslediği yönündeki sorular ekseninde, tevazuyu durumsal bir değişken olarak incelemek de mümkündür. Ayrıca, durumsal yaklaşımlardan faydalanarak tevazunun eğilimsel bir özellik olarak nasıl ortaya çıktığını da anlamak mümkün olabilir. Örneğin, çocukluk travması ya da afetler gibi benlik değerini derinden sarsan yaşam olaylarına maruz kalan kişilerin zaman içerisinde tevazu düzeylerinin, günlük deneyimler ve moral verici olaylara (örn., partneri ile sevgi dolu bir ilişki içinde olmak, diğerlerine şükran duymak) bağlı olarak artıp artmadığına bakılabilir (Ruberton, Kruse ve Lyubomirsky, 2016).

Tevazunun genel yapısının yanı sıra ilgili alan yazında özgün tevazu biçimlerinin de adı geçmektedir. Bunlardan biri *entelektüel tevazudur*. Farklı yazarlar tarafından entelektüel tevazunun “kişinin bir inancı, sadece kendisinin inancı olduğu için doğru kabul etmeye istekli olmaması” (Gregg ve Mahadevan, 2014, s. 8), “daha fazlasını bilmeyi marifet sayan entelektüel kibir ile daha azı ile yetinen entelektüel çekingenlik arasında sağlanan erdemli bir denge” (Samuelson ve ark., 2014, s. 389), “kişinin (benliğine yönelik) bir teh-

dit hissetmeksizin düşünsel anlamda yanılabilirliğinin farkında olması” (Krumrei-Mancuso ve Rouse, 2016, s. 210) ve “kanıt yetersizliğini ya da bilmeye ve yorumlamaya ilişkin insani sınırlılıkları göz önünde tutarak belli bir kişisel inancın yanlış olabileme ihtimalinin farkında olmak” (Leary ve ark., 2017, s. 793) şeklinde tanımlandığı görülür. Porter ve Schumann (2018, s. 140) ise yapılan tüm bu tanımların ortak noktasının “kişinin düşüncelerinde kendisine yanılma payı bırakması” olduğuna dikkat çekmiştir.

Bhattacharya ve arkadaşlarına (2017, s. 4) göre, entelektüel açıdan mütevazı bir kişi sahip olduğu bilginin sınırlarının farkındadır, taraflı olmak yerine açık fikirlidir ve hakikatin ne olduğu konusunda diğerlerine üstünlük taslamaz ve kendini kandırmaz. Bu kişi düşünsel açıdan diğerlerinin katkılarını ve yeterliliklerini önemser ve yeni kanıtlar ışığında önceki bilgilerini güncelleyebilir. Entelektüel tevazu bağlamında kişinin bilmediğini bilmesinin ve kendi doğruları hakkında yanılma payı bırakmasının bir erdem olduğu ileri sürülebilir. İnsanlar sadece kişisel bilgi birikimleri ekseninde değil, aynı zamanda kültürel birikimleri (arka planları) ekseninde de doğruluk, hakikat ya da üstünlük iddiasına sahip olabilirler. Bu noktada, daha huzurlu bir toplumsal birliktelik için *kültürel tevazunun* önemine de dikkat çekmek mümkündür. Kültürel tevazu; kişinin kendi kültürünün sınırlılıklarını bilmesi, kendi kültürel bakış açısını (artı ve eksi yönleriyle) gerçekçi bir şekilde değerlendirebilmesi ve farklı kültürlerden bireylerin kültürel arka planları ve deneyimlerini anlama yeteneğine sahip olması şeklinde tanımlanabilir (Hook ve ark., 2016). Kültürel tevazu çokkültürlülüğe açık olmak, kendisi gibi olmayı dışlamak ya da tektipleştirmek yerine kültürel farklılıkları bir zenginlik olarak görmek ve farklı kültürlerle saygı duymak gibi pek çok olumlu özelliği beraberinde getirir (Hook ve ark., 2016).

Tevazunun bir diğer alt türü ise *ilişkisel tevazudur*. Tevazunun ölçümlemesi hakkındaki tartışmalardan yola çıkan Davis ve arkadaşları (2011), bir ilişki bağlamında sergilenen tevazunun bir gözlemci tarafından değerlendirilmesini, tevazunun ölçümünde bir yol olarak önermektedirler. İlişkisel tevazu, “bir gözlemcinin, hedef kişinin (a) üstünlük taslayan ve sadece kendisini önemseyen bir benmerkezcilik sergilemek yerine diğerlerini de hesaba kattığı ve (b) böbürlenmek ya da kendini değersiz görmek yerine kendi benliği hakkında gerçekçi bir algıya sahip olduğu yönündeki yargısı” olarak tanımlanabilir (Davis ve ark., 2011; s. 226). Sosyal yaşamda mütevazı davranışlar sergileyen bir kişinin kendisini doğru bir şekilde değerlendirmek konusundaki istekliliği, başkalarının güçlü yönlerini ve katkılarını takdir edişi ve öğrenmeye açık oluşu ilişki kurduğu kişiler tarafından kolaylıkla fark edilebilir (Owens ve ark., 2013). Tevazunun daha çok dışsal

olarak gözlemlenebilen yönüne odaklanan ve biliş ve duygular gibi içsel yönünü göz ardı eden bu özgün türünü, Owens ve arkadaşları (2013) *ifade edilen tevazu* olarak isimlendirmiştir. Bu bölümde sunulanları özetlemek gerekirse, tevazunun yalnızca genel bir kişilik özelliği ya da erdem olmadığı aynı zamanda yaşamın farklı alanlarına (entelektüel yaşam, kültürlerarası karşılaşmalar, yakın ilişkiler vb.) özgün yansımaları olan bir kavram olduğu ifade edilebilir.

Tevazunun Ölçülmesi

Daha önce de değinildiği gibi, psikoloji alan yazınında tevazu üzerine yapılan çalışmaların yeterli sayıda olmamasının nedenlerinden biri de tevazuyu ölçümlemek ile ilgili güçlüklerdir. Psikoloji araştırmalarında üzerinde hemfikir olunan, yaygın olarak kullanılan, geçerli ve güvenilir bir tevazu ölçüm aracının olmamasının (Tangney, 2000, 2002) birkaç temel nedeni vardır. Öncelikle tevazunun tanımı ve yapısı hakkındaki görüş farklılıkları, psikometrik açıdan sağlam ölçüm araçlarının geliştirilmesini güçleştirmektedir (Exline ve ark., 2004; Tangney, 2000). Ayrıca, tevazu üzerine bir araştırma yürütmeden önce, durumsal olarak ortaya çıkan bir tevazudan mı yoksa kişilik düzeyinde bir tevazu eğiliminden mi söz ettiğimize karar vermemiz gerekir. Zira aynı kişinin bazı durumlarda mütevazı davranıp diğer bazı durumlarda böyle davranmaması gayet olasıdır. Bunun yanında bazı insanların diğer insanlara göre kişilik düzeyinde tevazuya daha yatkın olması da söz konusudur. Tevazuyu durumsal ya da eğilimsel bir özellik olarak ele almak, tevazunun hangi değişkenlerle ya da hangi bağlamlarda çalışılacağı üzerinde belirleyici olmaktadır (Kruse ve ark., 2017; Tangney, 2000, 2002). Tevazunun ölçümüne ilişkin bir diğer sorun ise bu kavramın öz bildirim dayalı olarak ölçülüp ölçülemeyeceği ile ilgilidir. Tevazu kişinin kendini unutmamasını gerektirir, dolayısıyla mütevazı birine ne kadar mütevazı olduğu sormak çelişkili bir durumdur (Davis ve ark., 2011; Rowatt ve ark., 2006; Tangney, 2000). Ayrıca, toplum tarafından onaylanma arzusu (sosyal istenirlik), öz bildirim dayalı diğer ölçümlerde olduğu gibi, tevazu ölçümü için de bir güvenilirlik riski yaratır (Exline ve ark., 2004; Rowatt ve ark., 2006). Ancak yine de zaman tasarrufu ve düşük maliyet nedeniyle psikoloji araştırmalarında sıklıkla öz bildirim ölçeklerinden faydalanılmaktadır (Tangney, 2000).

Eğilimsel tevazuyu ölçmede sıklıkla kullanılan öz bildirim ölçeklerinden biri Elliott'un (2010) geliştirdiği Tevazu Ölçeği'dir (Humility Scale). 13 maddelik bu ölçekte tevazu dört ayrı boyut üzerinden kavramsallaştırılmıştır: Açıklık, kendinden vazgeçme,

kendini alçak gönüllü bir biçimde değerlendirme ve diğerlerine odaklanma. İlgili ölçek “Alçakgönüllülük Ölçeği” ismi ile Türkçe’ye uyarlanmış ve ölçeğin Türkiye’deki tevazu araştırmaları için de geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu ortaya konmuştur (Sarıçam, Akın, Gediksiz ve Akın, 2012). Tevazuyu değerlendirmek üzere kullanılan öz bildirim ölçeklerinden bir diğeri ise HEXACO kişilik modeli çerçevesindeki Dürüstlük-Tevazu Alt Ölçeği’dir (Lee ve Ashton, 2004). Ancak yukarıda da belirtildiği gibi, bu tür bir ölçümün tevazuyu ilişkili olduğu diğer bazı yapılardan ayırt etmekte yetersiz kaldığına dair birtakım eleştiriler söz konusudur.

Tevazudaki zamana dayalı değişimleri incelemek ya da deneysel değişimleme ile hangi durumlarda tevazunun azalıp hangi durumlarda artacağını araştırmak amacıyla, tevazuyu durumsal olarak da ölçmek mümkündür. Bu amaçla geliştirilen Kısa Durumsal Tevazu Ölçeği’nde (Brief State Humility Scale; Kruse ve ark., 2017) öz bildirim ölçeklerinin sözü edilen dezavantajlarından sakınmak için, kişilerin kendi tevazu düzeylerini doğrudan değerlendirmelerini hedefleyen ifadelerle (örn., “Ben mütevazı bir insanım.”) yer verilmemiştir. Bunun yerine, mütevazı bir insanın sahip olduğu duygu, düşünce ve tutumları yansıtan ve içinde tevazu teriminin geçmediği dolaylı ifadeler üzerinden katılımcıların kendilerini değerlendirmeleri sağlanmıştır. Ayrıca, bu ölçek kapsamında olumlu ifadelerin yanında tevazunun olumsuz göstergelerine de yer verilerek sosyal istenirlik etkisi asgari düzeye çekilmeye çalışılmıştır. Araştırmacılar bu ölçeğin geçerli, güvenilir, tevazuyla bağlantılı yapılarla ilişkili ve sosyal istenirlik etkisinden bağımsız olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bir başka durumsal ölçüm aracı ise Tevazu Deneymileri Ölçeği’dir (Experiences of Humility Scale; Davis ve ark., 2017). Bu ölçek kapsamında, bireylerden hayatlarındaki en anlamlı manevi deneyimi anlatmaları talep edilir ve ardından onlara bu deneyim esnasında ne kadar tevazu hissettikleri sorulur.

Landrum (2011) ise öz bildirim ölçeklerinin araştırmacı beklentisine uygun yanıt verme ya da sosyal istenirliğin etkisi altında kalma gibi dezavantajlarını bertaraf etmek üzere dolaylı bir öz bildirim aracı oluşturmuştur. Landrum’un (2011) geliştirdiği Eğilimsel Tevazu Ölçeği (Dispositional Humility Scale), bireylere kendilerini ne kadar mütevazı bulduklarını sormak yerine onlardan mütevazı insanları ne kadar sevdiklerini belirtmelerini istemektedir. Mütevazı insanların mütevazı insanları seveceği varsayımına dayalı olarak geliştirilen bu ölçekte, katılımcıların tevazu sahibi insanların niteliklerini kapsayan ifadelerle (örn., “Yeni fikirlere açık insanları severim.”) tepki vermesi beklenmektedir. Bir diğer dolaylı öz bildirim aracı olarak Schwartz’ın Değerler Ölçeği’nin Te-

vazu Alt Ölçeği'nden de söz etmek mümkündür (Schwartz ve ark., 2012). Bu ölçekte yer alan maddelerde tevazu yönü ile öne çıkan çeşitli kurgusal kişiler tasvir edilmekte ve katılımcılardan bu kişilere ne kadar benzediklerini değerlendirmeleri istenmektedir.

Öz bildirim dayalı ölçümlerin bahsi geçen kısıtlılıkları, bazı araştırmacıları alternatif stratejilere yönlendirmiştir. Bu alternatiflerden ilki, hedef kişinin tevazu düzeyinin onu tanıyan bir başka kişi tarafından değerlendirilmesine dayalı olarak ölçülmesidir. Yukarıda da tevazunun bir alt türü olarak değinilen ve kişilerarası ilişkilerde sergilenen tevazuyu ölçümlemeyi hedefleyen İlişkisel Tevazu Ölçeği (Davis ve ark., 2011) gözlemci değerlendirmesine dayalı ölçüm araçlarına bir örnek olarak verilebilir. Ancak bu tür ölçüm metotları her ne kadar sosyal istenirliğe karşı dayanıklı olsa da gözlemcilerin öznel değerlendirmelerine dayalı olduğundan hedef kişinin gerçekliğini yansıtmada yetersiz kalabilirler. Bununla birlikte, tevazu kavramını tevazuyla ilişkili daha görünür birtakım özelliklerden (örn., ılımlılık, uyumluluk) ayırt etmek oldukça güçtür. Ayrıca, gözlemci değerlendirmesine dayalı ölçümleri deneysel çalışmalar ve tekrarlı ölçümler gerektiren araştırmalarda kullanmak pek mümkün olmayabilir (Kruse ve ark., 2017). Bhattacharya ve arkadaşları (2017) ise, çeşitli sosyal bağlamlarda sergilenen tevazuya içsel bir tevazunun her zaman eşlik etmediğine dikkat çekerek gözlemci eksenli ölçümlerin yanıltıcı olabileceğini ileri sürmüşlerdir. Örneğin, bir kişinin gündelik hayatta kendini övmüyör olması onun gerçekte (içsel olarak) mütevazı bir insan olduğu anlamına gelmez.

Öz bildirim ölçeklerine ikinci bir alternatif olarak ise tevazunun örtük düzeyde ölçülmesinden bahsedilebilir. Örtük Çağrışım Testi'nde (Rowatt ve ark., 2006) katılımcıların kendi benliklerini kibir (örn., küstah, bencil, gururlu, kendini beğenmiş) ve tevazu (örn., alçak gönüllü, açık fikirli, hoşgörülü, gerçekçi) ile ilişkili kelimelerle ne kadar hızlı bir biçimde eşleştirdiklerine bakılır. Mütevazı bir kişinin "ben-mütevazı" eşlemeli setlerdeki tepki süresinin "ben-kibirli" eşlemeli setlerdeki tepki süresinden daha kısa olması beklenir. Öz bildirim dayalı olarak ölçülen tevazu ile örtük bir biçimde ölçülen tevazu, ilişkili oldukları değişkenler bakımından birbirlerinden farklılaşırlar, dolayısıyla açık ve örtük tevazunun aynı şeyler olmadığı ve farklı açılardan birbirlerini tamamladıkları söylenebilir (LaBouff, Rowatt, Johnson, Tsang ve Willerton, 2012). Ancak, Örtük Çağrışım Testi'nin (Rowatt ve ark., 2006) durumsal tevazuyu mu yoksa eğilimsel tevazuyu mu ölçtüğüne ilişkin çeşitli soru işaretleri bulunmaktadır (McElroy-Heltzel ve ark., 2019). Ayrıca, bu tür ölçümler bilgisayar ve özgün bir yazılım gerektirdiğinden uygulanması maliyetlidir ve laboratuvar dışındaki çalışmalar için elverişsizdir (Kruse

ve ark., 2017). Kişilerin kendilerini ifade ediş biçimleri de tevazunun örtük bir göstergesi olarak ele alınabilmektedir. Örneğin, Kruse, Chancellor, Ruberton ve Lyubomirsky (2014) şükran mektuplarındaki dil ve üslubun bağımsız hakemler tarafından değerlendirilmesini sağlayarak, bu mektupları yazan kişilerin durumsal tevazu düzeylerini tespit etmeye çalışmışlardır. Ancak bu tür çalışmalarda hakemlerin araştırmacı beklentisi doğrultusunda yargılarını çarpıtmalarına engel olabilmek için körlemesine hakemlik sürecinin doğru bir şekilde işletilmesi oldukça önemlidir (Gulliford ve Roberts, 2018).

Mütevazı davranışları tetiklemede durumsal ipucu işlevi görebilecek çeşitli stres testlerinin tespit edilmesi ve kullanılması da tevazu araştırmalarının önünü açabilir (Chancellor ve Lyubomirsky, 2013). Örneğin, bir kişinin kişilerarası rekabet ya da çatışmaları nasıl yönettiği, övgü ya da yergi karşısında ne tür tepkiler verdiği, işlediği bir kusuru kabullenmede güçlük çekip çekmediği ya da ast/üst konumundaki diğer kişilerle ne şekilde iletişim kurduğu, bu kişinin ne kadar mütevazı biri olduğuna dair işaretler taşımaktadır (Davis ve ark., 2011). Tevazu sergilemenin daha zor olduğu bu tür durumlar çeşitli senaryolar ya da laboratuvar yaşantıları ile deneysel olarak değişimlenebilir; böylece hem öz bildirim hem gözlemci değerlendirmesine (ilişkisel) dayalı tevazu ölçümlerinin farklı bağlamlardaki davranışları yordama gücü test edilebilir. Ayrıca, kişilerin bu tür durumlardaki fizyolojik (kan basıncı, deri iletkenliği vb.), davranışsal (savunmacı ifade ve davranışlar vb.) ve bilişsel tepkileri de (dikkat, hafıza vb.) incelenerek mütevazı tepki örüntüleri daha hassas bir biçimde irdelenebilir. Örneğin, yüz kızarması kişilerin kendileri hakkındaki sosyal değerlendirmeleri ne kadar önemsedığının bir göstergesidir. 7-12 yaş arasındaki 105 çocuk üzerinde yürütülen deneysel bir çalışmada sahneye çıkartılan çocuklardan sevdikleri bir şarkıyı seslendirmeleri istenmiştir (Brummelman, Nikolic ve Bögels, 2018). Sonuçta, narsistik eğilime sahip çocuklar sergiledikleri performansla ilişkin *şişirilmemiş* övgü aldıkları durumlarda (örn., “İyi seslendirdin!”), *abartılı* bir şekilde övüldükleri koşula (örn., “İnanılmaz derecede iyi seslendirdin!”) göre, daha fazla yüz kızarması yaşamışlardır. Ancak, *şişirilmemiş* övgü alan bu çocuklar bedensel tepkilerinin aksine daha az yüz kızarması yaşadıklarını belirtmişlerdir. Kızardığını reddeden narsistik eğilime sahip bir kişi, diğerlerinin gözünde yeterince değerli olmadığını farkındadır ancak bunu kabul etmekte zorlanır. Bu ve buna benzer çalışmalar ışığında, kibirliliğin zıt kutbunda yer alan mütevazı kişilerin (Gulliford ve Roberts, 2018) övgü aldıkları durumlarda ne tür fizyolojik tepkiler geliştirdiklerine bakmak oldukça ilginç sonuçlar verebilir.

Görüldüğü üzere, tevazuyu değerlendirmek üzere kullanılan pek çok farklı araç ve ölçüm yöntemi olsa da tevazunun en doğru ve pratik bir biçimde nasıl ölçülebileceğine ilişkin tartışmalar halen sürmektedir (ölçüm yöntemlerine dair daha ayrıntılı derlemeler için bkz. Davis ve Hook, 2014; McElroy-Heltzel ve ark., 2019). Karma ölçüm teknikleri tevazuyu daha doğru ve hassas bir biçimde değerlendirmede işlevsel olabilir. Örneğin, öz bildirim, gözlemci değerlendirmesi, günlük tutma ve davranışsal gözlem gibi farklı teknikler bir arada kullanıldığı takdirde, tevazunun daha içsel ve daha dışsal niteliklerini birbirinden ayırtmak mümkün olabilir (Nielsen ve Marrone, 2018). Ayrıca, yeni tevazu ölçeklerinin geçerliliğini test etmede de bu tür karma metotların kullanılması daha uygun olabilir (Chancellor ve Lyubomirsky, 2013). Zira, benzer metotlarla ölçümlenen farklı değişkenler arasındaki korelasyon, gerçek bir ilişkiyi yansıtmaktan ziyade ortak metot etkisinden de (common method bias) kaynaklanıyor olabilir (Podsakoff, Mackenzie, Lee ve Podsakoff, 2003). Burada “metot” ile kastedilen belli madde içerikleri, ölçek tipi ve tepki türü olabileceği gibi hale etkisi, sosyal istenirlik, boyun eğme, ılımlılık ya da evet/hayır deme eğilimi gibi tepki yanlılıkları da olabilir. Bu noktada, yordayıcı ve ölçüt değişkenlerin farklı ölçüm teknikleriyle ya da farklı zamanlarda değerlendirilmesi, ortak metot yanlılığını en aza indirmeye yardımcı olabilir.

Öncülleri ve Sonuçları Bağlamında Tevazu

Tevazu hakkında buraya kadar sunulan kuramsal ve metodolojik birikim ekseninde ilgili alan yazının oldukça yeni ve tartışmalı olduğu ve tevazunun pek çok farklı biçimde ele alındığı ifade edilebilir. Bununla birlikte, tevazunun toplumsal yaşam için hayati bir öneme sahip olduğu yadsınamaz bir gerçekliktir (Exline ve Geyer, 2004). İnsanlar çoğu zaman sadece kendilerini ayrıcalıklı ya da özel varlıklar olarak görür, kendi kanaatlerini (inanç ve değerlerini) ve düşünsel yeteneklerini fazlasıyla önemser, sırf kendilerinde bulunduğu için bu özelliklere fazlaca tutunur/önem atfeder ve sosyal hayatta bu özellikleri ekseninde statü ve övgü kazanmayı beklerler (Wright ve ark., 2017). Ancak hem *epistemik* hem de *ahlaki* açıdan bir kendini konumlandırış biçimi olan tevazu, insanoğlunun mayasında bulunan bu bencilce eğilimleri yontar ve onarır (Wright ve ark., 2017). Epistemik açıdan bakıldığında, mütevazı bir kişi kendisini oldukça geniş bir evrenin son derece küçük bir parçası olarak algılar ve dolayısıyla bütününe ne olduğunu kavrayabilmek konusunda oldukça sınırlı ve eksik olduğunu idrakindedir. Ahlaki açıdan bakıldığında ise, mütevazı bir kişi kendi istek ve çıkarları kadar diğerlerinin istek ve çıkarlarının da temelde meşru ve önemli olduğunu bilir. İnsana epistemik açıdan evren-

de sonlu ve yanılabilir bir varlık olduğunu öğreten ve ahlaki açıdan diğerlerine karşı sorumluluk hissi aşıl原因an tevazu, diğerlerini hiçe sayan bir üstünlük hissini ve ayrıcalık beklentisinin tam karşısında yer alır.

Bencillik, kabalık, kibir, üstünlük inancı, sürekli haklı olma çabası ve dogmatizm hayatın pek çok alanına sirayet etmişken, tevazu bu toplumsal çürüme ile baş etmede etkili olabilecek önemli erdemlerden biridir (Barrett, 2017). Buradan hareketle, bu bölümde ilk olarak mütevazı davranış ve kişilik örüntülerinin ortaya çıkmasında rol oynayan çeşitli bireysel eğilimler ve sosyal unsurlar nedensel bir bakış açısı ile ele alınacaktır. Ardından, tevazunun psikolojik sağlık, yakın ilişkiler, iş yaşamı ve toplumsal hoşgörü üzerindeki olumlu etkileri görgül çalışmalar ışığında irdelenecektir. Tevazunun pekiştirilmesine yönelik olarak geliştirilmiş bir müdahale programı da (Lavelock ve ark., 2014) bu bölümde ayrıntılı bir şekilde tanıtılacak ve bu tür uygulamaların daha olumlu bir toplumsal yaşamın inşası için vadettikleri tartışılacaktır.

Tevazunun Gelişimine Katkı Sunan Unsurlar Nelerdir?

Tevazunun yaşamın farklı alanlarındaki sonuçlarına ilişkin pek çok bulguya rastlanırsa da bu eğilimi besleyen öncüllerin neler olduğu konusunda görece sınırlı sayıda çalışma yürütülmüştür (Nielsen ve Marrone, 2018). Tevazuyu pekiştiren unsurlar üzerine yapılan bu az sayıdaki çalışmanın önemli bir kısmı dindarlık ve dini yaşantı biçimlerine odaklanmıştır. Tevazu, farklı dinlerin salık verdiği erdemler listesinin üst sıralarında yer almaktadır (Bhattacharya ve ark., 2017). Doğu dinleri (Budizm, Taoizm, Hinduizm vb.) ve bu dinlerin metinlerinin özgün dillerinde (örn., Sanskritçe, Çince) tevazuyu karşılayan ve tevazunun çeşitli yönlerini içeren pek çok kelime bulunmaktadır (bkz. Akhtar, 2018, s.155). İbrahimî dinler olarak adlandırılan İslam, Hristiyanlık ve Musevilğin kutsal metinlerinde ve sözlü geleneğinde de tevazuyu bir erdem olarak yücelten, tavsiye eden ya da emreden çok fazla ifadeye rastlanılmaktadır (bkz. Akhtar, 2018). Tevazuya ilişkin farklı dini yaklaşımların ortak noktası, inananların yüce bir varlık karşısında derin bir saygı ve huşu duymaya çağırılmasıdır (Woodruff, van Tongeren, McElroy, Davis ve Hook, 2014). Önceki bölümlerde de ifade edildiği gibi, tevazu kişinin kendini aşağılamasından ziyade aşkın bir güç, mutlak bilgi ve ilahi merhamet karşısında kendi küçüklüğünü idrak edebilmesine karşılık gelir. Dolayısıyla dinler; aşağılama, korku ve utancı pekiştirmek yerine, yüce bir varlıkla kurulan ilişki sırasında inananların mütevazı bir duruş sergileyerek hayret ve şükran duygusunu artırmayı hedefler (Woodruff ve ark., 2014). Din, hem öğretileri hem de teşvik ettiği sosyal yaşantılar ekseninde tevazunun

serpilmesine olanak tanır. Amerika'daki 65 yaş üstü Hristiyan nüfus üzerinde yürütülen bir çalışmada, Hristiyan öğretilerini hayatın merkezine alarak yaşama gayreti üzerinden ölçümlenen dine bağlılık düzeyinin tevazu eğilimini beslediği ortaya konmuştur (Krause, 2014). Ayrıca, kilisedeki ibadetlere katılma sıklığı Hristiyanların kendi cemaatlerinden aldıkları manevi destek algısını pekiştirerek onlardaki tevazu eğilimini kuvvetlendirmiştir (Krause, 2010; Krause ve Hayward, 2014). Böylesi bir manevi destek, kişilerin Tanrı'ya karşı hissettikleri yakınlık, hayret ve güven duygularını besleyerek de tevazunun ortaya çıkmasına katkı sunmuştur (Krause ve Hayward, 2014).

Pek çok din, tevazu sahibi olmayı inananlarına tavsiye eder; ancak, bu dinlerin oldukça önemsemediği gruba bağlılık, sadakat ve otoriteye itaat gibi başka erdemler tevazu olgusu ile çelişebilir (Hook ve Davis, 2014). Dine bağlılığın göstergelerinden biri de kişinin dini öğretilere sıkıca sarıldığı izlenimini yaratabilmesidir. Öyle ki, içsel yönelimli dindarlık anlayışına sahip Hristiyan üniversite öğrencileri, dini emir ve yasaklara diğer insanlardan daha fazla riayet ettiklerini öne sürmüşlerdir (Rowatt ve ark., 2002). Kişinin inanç alanına ilişkin konularda diğerlerinden daha iyi olduğunu düşünmesi, diğer bir ifade ile manevi büyüklük ise tevazuyu olumsuz yönde etkilemiştir (Sandage, Paine ve Hill, 2015). Ancak bu tür bir kendini beğenmişliğe, varoluşsal sorgulamalara açık ve şüphecilik olumlu bir özellik olarak gören arayış odaklı dindarlarda daha az rastlanmaktadır (Rowatt ve ark., 2002). Bu noktada, kendinden eminlik ve bürülenmeyi beraberinde getiren bir dindarlık anlayışının tevazunun önünde manevi bir engel teşkil ettiği, ancak yeni deneyimlere açıklığı besleyen bir dindarlık deneyiminin ise tevazuyu pekiştirdiği öne sürülebilir (Powers, Nam, Rowatt ve Hill, 2007).

İnsanlar arasındaki bağlılıkları güçlendiren ve onaran (Davis ve ark., 2013) bir erdem olan tevazunun gelişebilmesi, kişilerin sahip olduğu bağlanma stilleri ile de yakından ilişkilidir. 245 yetişkin üzerinde yürütülen kesitsel bir çalışmada kaçınan bağlanmanın tevazuyu negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir (Dwiwardani ve ark., 2014). Deneysel bir çalışma kapsamında ise güvenli bağlanma stili uyandırılan katılımcıların kaygılı bağlanma koşulundaki katılımcılara göre daha fazla bilişsel açıklık sergiledikleri görülmüştür (Jarvinen ve Paulus, 2017). Yani, güvenli bağlanma katılımcıların kendi dünya görüşleri ile çelişen argümanların etkisi altında kalarak başlangıçtaki fikrî duruşlarını esnetebilmelerini sağlamıştır. Bu noktada, güvenli bağlanmanın alternatif fikirlerle açıklık ile ilişkili bir kavram olan entelektüel tevazunun gelişimi için de uygun bir zemin hazırladığı söylenebilir.

Ayrıca tevazu pek çok karakter gücü ile de beraber gitmektedir. Örneğin, kişilerin zorlu yaşam olayları ile baş etme gücünü kendilerinde bulabilmelerini sağlayan psikolojik yılmazlık (Dwiwardani ve ark., 2014) ve başkalarına karşı affedicilik (Jankowski, Sandage ve Hill, 2013) tevazuyu pozitif yönde yordamıştır. Bir liderin işlediği bir kusurdan dolayı özür dileyerek hissettiği pişmanlığı samimi bir şekilde etrafındakilerle paylaşabilmesi de bu liderin daha mütevazı biri olarak algılanmasını sağlamıştır (Bassford, Offermann ve Behrend, 2014). Bir diğer pozitif psikolojik değişken olan şükran duygusu ise kişinin diğerlerinin olumlu katkılarına fark etmesine olanak tanırken, onu yalnızca kendine odaklanmaktan kurtarabilir (Chancellor ve Lyubomirsky, 2013). Bu bağlamda yürütülen deneysel bir çalışma, kendilerine yardımda bulunan birine şükran mektubu yazan katılımcıların (kontrol grubu ile karşılaştırıldığında) durumsal tevazu düzeylerinin arttığını ortaya koymuştur (Kruse ve ark., 2014). Aynı çalışmada, söz konusu etkiye benliğe daha az odaklanmanın aracılık ettiği tespit edilmiştir. Hayret duygusu da fiziksel ya da toplumsal açıdan aşkın bir güç ya da genişliğin karşısında benliğin küçülmesini sağlar (Piff, Dietze, Feinberg, Stancato ve Keltner, 2015). Bu noktadan hareketle yürütülen bir dizi görgül çalışma hem eğilimsel hem de durumsal hayretin tevazuyu beslediğini ortaya koymuştur (Stellar ve ark., 2018). Tevazunun öncülleri üzerine yürütülen bu kısıtlı sayıdaki çalışma ekseninde dindarlık, bağlanma stilleri ve diğer erdemlerin tevazunun gelişebilmesi için verimli bir zemin hazırladığı ifade edilebilir.

Tevazu Bireysel ve Toplumsal Yaşamı Nasıl Etkiler?

Psikolojik sağlık. Mütevazı insanlardaki bazı özellikler (örn., güçlü ve güçsüz yönlerinin farkında olmak, kendini daha aşağı bir statüde görmemek ve diğerlerinden gelen yardımı kabul etmek) aslında kişinin yaşamındaki zorluklara daha kolay uyum sağlayabilmesi için gerekli olan güven, yılmazlık ve sosyal destek unsurlarını garantiler (Nielsen ve Marrone, 2018). Örneğin, mütevazı insanlar başkalarından yardım aldıkları durumlarda hayal ettiklerinde sevgi ve şükran gibi olumlu duyguları daha fazla; güvensizlik, utanç ve güçsüzlük gibi olumsuz duyguları ise daha az hissettiklerini belirtmişlerdir (Exline, 2012 akt. Nielsen ve Marrone, 2018). Tevazu; açık ve örtük benlik saygısı, yaşam doyumu, affedicilik, şükran, aşkınlık ve uyumluluk gibi pek çok olumlu ruh sağlığı göstergesi ile pozitif yönde bir ilişki sergilemiştir (Rowatt ve ark., 2006). Ayrıca, tevazu kişilik özelliklerinden yeniliğe açıklık ile pozitif ve duygusal dengesizlik ile negatif yönde bir ilişki göstermiştir (Rowatt ve ark., 2006). Depresif belirtilerin azalmasında da tevazu onarıcı bir rol üstlenmiştir (Jankowski ve ark., 2013; Krause ve Hayward, 2014). Ayrıca,

mütevazı kişiler fiziksel açıdan kendilerini daha sağlıklı hissettiklerini belirtmişlerdir (Krause, 2010, 2018; Rowatt ve ark., 2006). Entelektüel gelişim için de oldukça verimli bir zemin hazırlayan tevazu yaşama değer verme, başarıyı bir değer olarak benimseme ve kişisel gelişim ile pozitif bir ilişki sergilemiştir (Wright, Nadelhoffer ve Ross, 2016 akt. Wright ve ark., 2017). Tevazunun açık ve örtük göstergeleri akademik başarı üzerinde de belirleyici olmuştur (Owens ve ark., 2013; Rowatt ve ark., 2006). Entelektüel tevazu öğrenme süreci açısından kritik olan yansıtıcı düşünme, kavrama gereksinimi, merak ve peşin hükümsüz düşünme ile pozitif ilişki göstermiştir (Krumrei-Mancuso, Haggard, LaBouff ve Rowatt, 2019). Tevazu sayesinde kendi sınırlılıklarının farkında olan kişi, yeni düşünsel keşiflere ve öğrenmeye her zaman daha açıktır; bu ise, daha büyük başarılar kapı aralarken, kişinin psikososyal işlevselliğine katkı sunar.

Bu bulgular ışığında, mütevazı kişilerin daha az mütevazı kişilere göre hem beden sağlığı hem de psikolojik sağlık açısından daha iyi durumda oldukları söylenebilir. Bir sonraki adım ise, tevazunun ne tür vasıtalar üzerinden böyle olumlu sonuçlar doğurduğunu anlayabilmektir. Bu bağlamda yürütülen bir çalışmaya göre, tevazu kişilerdeki affedicilik özelliği ve hayatın anlamlılığı hissini besleyerek psikolojik iyilik haline katkı sunmaktadır (Krause, 2018). Stresli yaşam olaylarına maruz kalmak, kişilerin yaşam doyumu, depresyon, mutluluk ve genel kaygı bozukluğu gibi çeşitli psikolojik iyi oluş göstergelerinde gerilemelerine sebep olurken, tevazu sahibi bireylerin bu tür yaşam olaylarından daha az etkilendikleri ortaya çıkmıştır (Krause ve ark., 2016). Bu noktada, tevazunun stresli yaşam olayları karşısında koruyucu bir rol üstlenerek bireylerin esenliklerini korumaya yardımcı olduğu ifade edilebilir.

Ancak yine de tevazu ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin sorgulandığı çalışmalara bir miktar şüphe ile yaklaşmakta fayda vardır. Zira yukarıda değinilen bulguların aksine, kimi çalışmalarda genel tevazu ile olumlu psikolojik göstergeler (örn., psikolojik iyi oluş, mutluluk, yaşam doyumu) arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır (Aksoy, Güngör-Aytar ve Kaytez, 2017; Elliot, 2010; Rowatt ve ark., 2006). Ayrıca, tevazunun alt boyutlarından *kendini alçak gönüllü bir biçimde değerlendirme* psikolojik iyi oluş ile negatif yönde ilişkili iken, *diğerine odaklanma* alt boyutu psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili çıkmıştır (Elliot, 2010; Sapmaz, Yıldırım, Topçuoğlu, Nalbant ve Sızır, 2016). Bu noktada, gerçekçi bir benlik algısını beraberinde getiren tevazunun; psikolojik iyi oluşu besleyen yüksek benlik saygısı ve olumlu yanılısamlarla çeliştiği ve bu sebeple de tevazunun psikolojik sağlıkla (tutarlı) ilişki gösteremeyeceği ileri sürülebilir.

Ancak, Elliot (2010) hâlihazırdaki tevazu ölçüm araçlarından bazılarının bu kavramı düşük benlik saygısından yeterince iyi ayırtıramıyor olması ihtimali üzerinde de durmaktadır. İnsanlar genelde tevazunun iyi bir özellik olduğunu düşünseler de (Exline ve Geyer, 2004), tevazunun ne olduğu konusunda birbiriyle çelişen iki farklı algıya sahip olabilirler (Weidman ve ark., 2016). Kendini olduğundan daha aşağıda görmek ya da göstermek anlamındaki *küçültücü* tevazu depresyon ve düşük benlik saygısı gibi istenmeyen sonuçları doğurabilir. Ancak, edebiyatçılar, düşünürler ve ilahiyatçılar tarafından olumlanan ve kendini unutmak anlamındaki *yüce* tevazu psikolojik sağlık açısından faydalı olabilir (Chancellor ve Lyubomirsky, 2013). Dolayısıyla tevazu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin değeri ve büyüklüğü hakkında daha doğru bir sonuca varabilmek, öncelikli olarak tevazu kavramının sınırlarını net bir şekilde çizmeye ve onu daha etkili bir şekilde ölçebilmeye bağlıdır.

Kişilerarası ilişkiler. Davis ve arkadaşlarına göre (2011, 2013), tevazu pek çok bireysel, kişilerarası ve motivasyonel unsurun birleşiminden doğar. Kişinin kendisi hakkında üstünlük taslamayan ve küçük görmeyen gerçekçi bir algı geliştirmesi ile güçlü ve eksik yönlerinin farkında olması tevazunun bireysel boyutuna karşılık gelir. Tevazunun kişilerarası boyutu ise kişinin gurur, kibir ve övünmek gibi benmerkezci duygu ve davranışlarını kontrol etmesini sağlar ve kişiyi diğerlerine yararı dokunabilecek şekilde davranmaya yöneltir (Davis ve ark., 2010, 2011, 2013). Tevazu toplumsal yaşamda oldukça istenir özelliklerden biridir; öyle ki, diğerleri tarafından mütevazı olarak görülen üyelerin yeni kurulmakta olan bir grup içerisinde daha fazla kabul gördükleri ve daha iyi bir statüye sahip oldukları tespit edilmiştir (Davis ve ark., 2013).

Kendi çıkarlarını bir kenara koyabilen insanların diğerleri için fedakârlık yapabilme ihtimalleri artar ve hatta tevazunun başkalarına yardım edebilmenin ön koşulu olduğu ileri sürülebilir (Gulliford ve Roberts, 2018). Mütevazı kişiler kendileri kadar diğer insanların da eksik ve kusurlu olduğunu bilir ve insani yetersizliklerin sebep olduğu acı ve yoksunluk hissini yakından tanırlar (Krause ve Hayward, 2015). Ayrıca, tevazu bir tür aşkın benlik durumudur (Leary ve Terry, 2012). Dolayısıyla, mütevazı kişilerin benliklerine yönelik olarak hissettikleri tehditleri savuşturmak üzere diğerlerini (ve onların çaresizliklerini) küçümseme ihtimalleri oldukça düşüktür. Bu çerçevede düşünüldüğünde, mütevazı kişilerin zor durumdaki diğer insanlara merhametle yaklaşmaları beklenecektir. Tevazu ve merhamet arasındaki ilişkinin sorgulandığı bir çalışmada, tevazunun katılımcıların merhamet düzeylerini yükselttiği ve bu artışın ise aile ve dostlara sunulan

duygusal desteği beslediği ortaya çıkmıştır (Krause ve Hayward, 2015). Benzer şekilde, Örtük Tevazu Testi'nde yüksek puan alan katılımcılar (düşük puan alanlara göre) yardıma ihtiyacı olan bir öğrenci için daha fazla vakit ayırabileceklerini söylemişlerdir (La-Bouff ve ark., 2012). Exline ve Hill'in (2012) yürüttüğü çalışmada ise, öz bildirimde dayalı tevazu cömertlikle olumlu yönde bir ilişki göstermiş ve mütevazı katılımcıların hayır kurumlarına daha fazla bağış yapma, araştırmacılara yardımcı olmak üzere fazladan bir çalışmaya daha katılım gösterme ve kendilerine yapılan bir iyiliğe iyilikle karşılık verme eğiliminde oldukları görülmüştür. Ayrıca, bu kimseler salt kendi yakınları ya da dostlarına değil, yabancılara ve hatta düşmanlarına bile karşılık beklemeden iyilikte bulunabilmişlerdir (Exline ve Hill, 2012).

Pek çok farklı motivasyon yardımseverliğe kaynaklık etse de tevazu bu tür davranışlara bencilce değil de diğerkâm (özgeci) güdülerini tetikleyerek katkı sunar. Deneysel bir düzenek çerçevesinde katılımcılara ya 7 kişiden 5'inin ya da 7 kişiden 2'sinin Katie isimli bir öğrenciyeye yardımcı olmak istediği konusunda bilgi verilmiştir (LaBouff ve ark., 2012). Yardım etme isteğinde uzlaşma sağlanan birinci koşul sosyal baskının yüksek ve bunun zıddı olan ikinci koşul ise sosyal baskının düşük olduğu koşul olarak tasarlanmıştır. Böylece mütevazı kişilerin kendi çıkarlarını düşünerek sosyal baskı altında dışlanmamak için mi Katie'ye yardım edeceği, yoksa gerçekten yardıma muhtaç kişiyi düşünerek mi bu davranışı sergileyeceği sorgulanabilmiştir. Sonuçta, tevazunun sadece sosyal baskının düşük olduğu koşulda Katie'ye yardım niyeti ile pozitif bir ilişki içinde olduğu görülmüştür.

Exline ve arkadaşları (2004) tevazu ve affediciliği insanın duygu, düşünce ve davranışlarında aşırıya kaçmaması olarak nitelendirilebilecek *ölçülülük* (temperance) erdemi kapsamında ele almışlardır. Kişinin sürekli haklı olduğunu düşünmesi, kendini diğerlerinden üstün tutması ve ayrıcalık beklentisi içinde olması affetmeyi zorlaştırır. Ancak, kişiye kendi yanılabilirliği hakkında bir farkındalık kazandıran ve ilişkilerde üstünlükten ziyade karşılıklı saygıyı hedefleyen tevazu, kişinin bu dürtüsel ve yıkıcı tepkilerini düzenleyerek affetmeyi kolaylaştırabilir. Bu akıl yürütmeyi doğrular biçimde, mütevazı öğrencilerin diğerlerinin kusurlarını daha kolay affedebildikleri ve örtük tevazunun affetme hakkındaki olumlu tutumları yordadığı ortaya konmuştur (Powers ve ark., 2007). Türkiye'de yürütülen kimi çalışmalar da tevazu ile affedicilik arasında oldukça yüksek bir korelasyon (söz konusu çalışmalar için $r > .50$) olduğuna işaret etmektedir (Sarıçam ve Akın, 2013; Sarıçam ve ark., 2012). Ayrıca, suçlunun ne kadar mütevazı biri olarak algı-

landığı da ona karşı sergilenen affedicilik ile yakından ilişkili bulunmuştur (Davis ve ark., 2011). Benzer şekilde, dini bir liderin entelektüel açıdan mütevazı biri olarak görülmesi (yani onun farklı dini inanç ve değerlere saygılı olduğu yönündeki bir algı), Hristiyan cemaatin bu liderin kusurlarını hoş görebilmesini sağlamıştır (Hook ve ark., 2015).

Merhamet, yardımlaşma, paylaşma ve affetmeyi besleyen ve çıkarıcılığın önünü keşilebilen tevazu; arkadaşlar, aile üyeleri ve romantik partnerler arasındaki bağları da kuvvetlendirir. Sosyal bağ hipotezine göre, tevazu sosyal bağlılıkların inşasında ve devamlılığında düzenleyici bir rol oynar (Davis ve ark., 2011, 2013). Partnerlerinin ne kadar tevazu sahibi olduğuna ilişkin algıları, bireylerin süregiden bir ilişkide ne şekilde muamele göreceklarını öngörebilmelerini sağlar. Bu algı, aynı zamanda, tarafların ilişkileri hakkında alacakları önemli kararlara da bir dayanak noktası oluşturur. Öyle ki, bir partnerin sadece kendini düşünerek ve üstünlük hissi içinde hareket ettiğini bilmek, diğer partner açısından ilişkiye yapılacak yatırımın (fedakârlıkların) istismar edilmesi riskini doğurur. Ancak, tevazu karşıdaki kişinin ihtiyaçlarını önceleyerek karşılıklılık prensibine dayalı ilişkiler geliştirilmesine olanak tanır. Bu anlamda tevazu, potansiyel bir partnerde (yani eş adayında) aranan önemli niteliklerden biridir (van Tongeren, Davis ve Hook, 2014).

Tevazu; sosyal istenirlik, cinsiyet ve beş faktörlü yaklaşımla tanımlanan kişilik özellikleri kontrol edildiğinde, farklı bağlamlardaki sosyal ilişkilerin (arkadaşlık, oda arkadaşlığı vb.) kalitesini pozitif yönde yordamıştır (Peters, Rowatt ve Johnson, 2011). Süregiden bir romantik ilişki içinde olan 459 üniversite öğrencisi üzerinde yürütölen bir diğer çalışmada ise, partnerlerinin mütevazı olduğunu belirten katılımcıların ilişkiden aldıkları doyumun ve partnerlerine karşı affedicilik düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Farrell ve ark., 2015). İlişkisel tevazu, partnere duyulan sadakat ve şükran hissini besleyerek ilişkiden alınan doyumun artmasını sağlamıştır (Dwiwardani ve ark., 2018; Farrel ve ark., 2015). Ayrıca, tevazunun ilişkide yaşanan problemleri takip eden süreçte affetmeyi kolaylaştırdığı da görölmüştür (Davis ve ark., 2011, 2013). İlişkisel stresin oldukça fazla olduğu uzak mesafeli ilişkiler yürüten partnerlerin birbirlerini işledikleri kusurlardan ötürü daha zor affettikleri görölmüştür (van Tongeren ve ark., 2014). Ancak, partnerin mütevazı olduğuna dair bir algıya sahip olmak, ilişkiyi fiziksel uzaklığın beraberinde getirdiği bu tür yıpratıcı etkilerden koruyabilmiştir. Bu noktada tevazunun sadece romantik ilişkilerin kurulmasında değil, aynı zamanda bu ilişkilerin devam ettirilmesinde de önemli bir rol oynadığı ileri sürülebilir.

İlişkilerde ideal olan, çiftlerden ikisinin de benzer düzeylerde fedakârlık göstermesi ve ilişkiye katkı sunmasıdır. Kibirli bir eş mütevazı bir eşi istismar edebilir; partnerinin ihtiyacı ya da ilişkinin gereklilikleri yerine kendi ihtiyaçlarını önceleyebilir. Mütevazı partner kendi çıkarlarını bir kenara bırakmış olsa da buna karşılık bencil bir eş yaptığı fedakârlıkları abartabilir ya da partnerini kendi çıkarlarına alet edebilir; bu da ilişkiye zarar verir. Taraflar karşılıklı olarak bencil dürtülerini diğerinin ya da ilişkinin iyiliği için bir kenara koyabilirlerse (yani eşler tevazu açısından birbirlerini tamamlarlarsa), ancak o zaman sağlıklı ve uzun soluklu bir ilişki inşa edilebilir. van Tongeren ve arkadaşları (2019) tamamlayıcılık hipotezini test etmek üzere iki ayrı (biri boylamsal, diğeri deneysel) çalışma yürütmüşlerdir. Sonuçta, eşlerden sadece birinin değil ikisinin de mütevazı olduğu durumlarda çiftlerin ebeveynliğe geçişten sonraki dönemde daha az stres ve depresyon belirtisi sergiledikleri ve bir anlaşmazlığı takip eden süreçte daha sağlıklı fizyolojik tepkiler (düşük kan basıncı) geliştirdikleri ve daha yüksek ilişki doyumu bildirdikleri ortaya çıkmıştır. Görüldüğü üzere tevazu, partnerlere ilişki sırasında bencillığe maruz kalmayacakları ve istismar edilmeyecekleri yönünde mesajlar gönderir ve böylece daha kuvvetli romantik bağlılıklar kurulmasına imkân tanır.

İş yaşamı. Tevazu iş yaşamında yeniliklere açık olma, herkesten bir şeyler öğrenmeye çalışma, kendi sınır ve kusurlarını fark edebilme, insana değer verme, şirket ve şirketin dış ortamı hakkında daha gerçekçi bir anlayış geliştirme gibi pek çok olumlu niteliği beraberinde getirir (Owens, Rowatt ve Wilkins, 2011). Tevazunun iş yaşamı üzerindeki olumlu etkilerinin bir kısmı çalışan performansına yansır. Tevazunun doğrudan bir ölçümü olmasa da zor müşterilere hizmet sunan sağlık sektörü çalışanlarının dürüstlük-tevazu düzeyinin, amir değerlendirmesine dayalı performans çıktıları üzerinde belirleyici olduğu tespit edilmiştir (Johnson, Rowatt ve Petrini, 2011). Ayrıca, tevazu sahibi bir kişi diğerlerinden daha olumlu özelliklere sahip olsa bile onlardan daha farklı ya da özel bir muameleyi hak ettiğine dair bir beklentiye girmez (Leary ve Terry, 2012). Tevazu ile taban tabana zıt bir özellik olan psikolojik ayrıcalık duygusunun üretkenlik karşıtı davranışları beslediği ortaya çıkmıştır (Ünsal-Akbıyık, 2018). Ayrıcalık beklentisi içinde olan çalışanlar kuruma sundukları en ufak bir katkının bile çok yüksek geri dönüşü olması gerektiğine inanırlar. Ancak bu kimseler kurumları kendi beklentilerini karşılamadığında, kızgınlık, hayal kırıklığı ve intikam alma duygusu ile kurumun çıkarlarını hiçe sayan bir şekilde davranabilirler.

Çalışanlarda benmerkezcilikten ziyade ilişkiyel bir yönelim yaratan tevazu, ekip üyeleri açısından da oldukça kıymetli bir sosyal sermaye inşa eder (Owens ve ark.,

2013). Tevazu yardımseverlik ve iş birliği gibi örgütsel vatandaşlık davranışlarını besleyerek daha olumlu bir ekip ortamı yaratır (Owens ve ark., 2011). Mütevazı liderler çalışanlarında şükran hissi uyandıracak şekilde yardımsever davranışlar sergilediklerinde (Owens ve Hekman, 2012), çalışanlarındaki tevazu ve iyilikseverlik eğilimlerini de açığa çıkartabilirler (Kruse ve ark., 2014). Dolayısıyla tevazu ve şükran, karşılıklı olarak birbirini besleyerek ekip içerisindeki insan ilişkilerini olumlu yönde etkileyebilir. Ayrıca, tevazu farklı sosyal kimliklere mensup kişilerin daha sağlıklı ve barışçıl bir işyeri ikliminde beraberce çalışabilmelerini de mümkün kılar (Nielsen ve Marrone, 2018).

Tevazunun liderden ziyade onun yönetiminde çalışanlar için daha önemli bir nitelik olduğu ve hatta tevazunun lider açısından bir güçsüzlük göstergesi olduğu düşünülebilir (Exline ve Geyer, 2004; Owens ve ark., 2011). Ancak şirketlerine oldukça dinamik ve çalkantılı ortamlarda yön vermek zorunda olan liderler açısından da tevazu oldukça önemli bir özelliktir. Öyle ki yapılan çalışmalar, başarılı şirketlerin yönetim kurulu başkanlarının (CEO) en belirgin özelliğinin tevazu olduğuna işaret etmektedir (Owens ve Hekman, 2012). Ayakları yere basan bir liderlik anlayışına sahip mütevazı liderlerde gözlemlenen üç ayrı davranış örüntüsü şunlardır: (1) Kendi hata, eksiklik ve yetersizliklerinin farkında olmak, (2) ekip üyelerin güçlü olduğu yönleri ve sundukları spesifik katkıları belirgin hale getirmek ve bunlara uygun görev dağılımı yapmak, (3) öğrenmeye açık oluşları ile çalışanlarına gelişim odaklı bir örneklik teşkil etmek (Owens ve Hekman, 2012). Mütevazı liderler tarafından yönetilen çalışanları iş yaşamında oldukça olumlu sonuçlar beklemektedir. Örneğin, Owens ve arkadaşlarının (2013) sağlık personeli üzerinde yürüttükleri bir çalışma, mütevazı liderlerin takım halinde öğrenme motivasyonunu güçlendirerek çalışan katılımını artırdığını ortaya koymuştur. Ayrıca, liderin mütevazı oluşu çalışan memnuniyetini (iş doyumunu) artırarak ekip üyelerinin işten ayrılma ihtimalini düşürmüştür (Owens ve ark., 2013). Mütevazı liderler karar verme sürecinde takım arkadaşlarının görüş ve önerilerini alarak da takımlarının verimini yükseltme potansiyeline sahiptirler (Rego, Cunha ve Simpson, 2018). Mütevazı liderlik özellikle iş birlikçi öğrenmenin bir örgüt kültürü olarak benimsendiği ortamlarda olumlu sonuçlar doğurabilir (Owens ve Hekman, 2012). Ancak bu tür bir liderlik stratejisi zaman baskısı altında iken ya da hiyerarşik örgüt ikliminde çok da işlevsel olmayabilir (Nielsen ve Marrone, 2018; Owens ve Hekman, 2012).

Bu bölümde sunulanları özetlemek gerekirse, tevazunun çalışan performansı, toplum yanlısı davranışlar, pozitif ekip yaşamı, takım performansı ve etkili liderlik ile ilişkili

olduğu ifade edilebilir. Olumlu çıktıları göz önüne alındığında, tevazunun sadece kişisel bir yetkinlik olarak görülmemesi aynı zamanda kurum kültürünün bir parçası haline getirilerek kurumsal bir yetkinlik olarak değerlendirilmesi de oldukça önemlidir; böylelikle *mütevazı organizasyonların* küresel rekabet içerisinde daha avantajlı bir konuma erişmeleri mümkün olabilir (Temel Eğinli ve Bitirim, 2013).

Toplumsal hoşgörü. Kişinin kendini fazlaca önemsemesi toplumsal hoşgörüyü zedeleyecek nitelikteki savunmacı tepkileri tetikleyebilir. Örneğin, psikolojik ayrıcalık duygusu, ölüm kaygısı karşısında geliştirilen İslamofobik tepkiler ile pozitif yönde bir ilişki göstermiştir (Kesebir, 2014). Ancak, kendini diğerlerinden daha ayrı ve özel bir varlık olarak görmeyen mütevazı bir kişi, diğerlerinin istek ve çıkarlarının da temelde meşru ve dikkate değer olduğunu bilir (Wright ve ark., 2017). Bu bilinç ile hareket eden bir kişi, kendi fikir, inanç ve değerleri ile örtüşmese bile, farklı dünya görüşlerine saygı duyar ve insanlığın yararına olabilecek bir toplumsal duyarlılık geliştirir. Tevazu; toplumsal sorumluluk hissi, minnet, eşitlikçi tutumlar, empati, ahlaki kimlik, dürüstlük, evrenselcilik, iyilikseverlik ve pişmanlık gibi pek çok ahlaki nitelikte birlikte gider (Wright, Nadelhoffer ve Ross, 2015 akt. Wright ve ark., 2107). Tevazu ve ahlaki değerlendirmeler arasındaki ilişkinin irdelendiği bir çalışmada, ölüm belirginliğini uyandırmak üzere deney grubunda yer alan katılımcılardan bir arama motoru üzerinden mezarlık fotoğrafları içeren üç farklı web sitesi bulmaları istenmiştir (Kesebir, 2014). Katılımcıların bu sırada yaşadıkları varoluşsal kaygıyı dindirmek üzere belli konularda ahlaki uzaklaşma eğilimi sergileyeceği hipotez edilmiştir. Yani, fanilik gerçeğinden kaçmak isteyen insanlar kendi benlik saygılarını, yakın ilişkilerini, adil dünya görüşlerini ve otoriter yapının devamlılığını sürdürmek için normalde ahlaki açıdan sorunlu buldukları davranışları daha kabul edilebilir olarak görebilirler. Ancak çalışma bulguları, ölüm belirginliği koşulunda yer alan mütevazı katılımcıların (mütevazı olmayan katılımcılara göre) daha az ahlaki uzaklaşma eğilimi sergilediğini göstermiştir. Benzer şekilde, tevazu ile sosyal adalet bağlılığı arasında da kuvvetli bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Jankowski ve ark., 2013). Bu noktada tevazunun sadece kişilerarası ilişkiler düzeyinde toplum yanlısı davranışları pekiştirmediği, aynı zamanda sistemsal bir adaletin inşası için de önemli bir ahlaki nitelik olduğu söylenebilir (Nielsen ve Marrone, 2018).

Perini, Langville, Wright ve Nadelhoffer (2015 akt. Wright ve ark., 2017) tarafından yürütülen bir çalışmada, tevazu sahibi olan ve olmayan kimselerin kendilerini ifade etme

biçimlerinin farklılaştığını göstermesi bakımından oldukça çarpıcıdır. Bu çalışmada, katılımcılardan şu unsurlar ile kurdukları ilişkiyi tarif etmek üzere kısa yazılar yazmaları istenmiştir: (a) Kendilerini kuşatan evren ya da “kozmos”, (b) Tanrı ya da ilahi güç, (c) yeryüzü ve çevre, (d) diğer insanlar. Sonuçta, tevazunun belirgin olduğu metinlerde herkesi kapsayıcı kelimelerin kullanıldığı (örn., biz, bize, bizim, hepsi, hep birlikte, her şey), ancak tevazunun daha az göze çarptığı metinlerde ise yazarın kelime seçimleri ile kendisi ve öteki arasına bir sınır çizmeye çalıştığı tespit edilmiştir (örn., onlar, onlara, insanlar, benim kendimin, bazıları). Tevazu içeren metinlerde daha çok “ve” bağlacı kullanılırken, tevazu bakımından düşük nitelik sergileyen metinlerde “veya” bağlacına sıkça rastlanmıştır. Görüldüğü üzere, tevazu içerikli metinler sınırları/hiyerarşileri ortadan kaldırmak, eşitliği sağlamak ve (şeylerin birbirine) bağlılığını vurgulamak üzere tasarlanmış bir dile sahiptir. Bunun karşısında yer alan metinlerdeki dilin ise şüphecilik ifade etmek, yargılamak, üstünlük göstermek ve kopuklukları vurgulamak üzerinden kurgulandığı söylenebilir.

Mütevazı kimseler, uzun süre yatırım yaptıkları inançlarını bile bencilce savunma güdüsüne sahip olmayabilirler; çünkü bu kişiler sahip oldukları dünya görüşlerine insan bilgisinin sınırlılığı içinde belli bir miktar şüphe ile yaklaşır (van Tongeren ve ark., 2016). Tevazu kişilerin kendi dünya görüşlerine bağlılıklarını sürdürmelerini sağlarken, aynı zamanda onların kendi görüşlerini daha alçak gönüllü bir duruş ile benimsemelerini (artı ve eksi yönlerinin farkına vararak), diğer dini görüş ve gruplara karşı daha sıcak ve empatik bir biçimde yaklaşmalarını ve gruplararası ilişkileri daha ılımlı bir iklimde sürdürmelerini mümkün kılar. Tevazunun dini hoşgörünün inşasındaki rolünü irdeleyen van Tongeren ve arkadaşları (2016) çeşitli deneysel/hipotetik durumlar üzerinden bir dizi çalışma yürütmüşlerdir. Sonuçta, tevazunun farklı dini görüş/gruplara karşı daha olumlu tutumlarla ilişkili olduğu ve tevazunun inanca yönelik tehdit durumlarında karşıt görüşe sahip kişilere yönelik intikam niyetlerini ve saldırganlığı azalttığı görülmüştür. Hook ve arkadaşları ise (2017) öğrenciler yerine dini liderler (Amerika’daki Hristiyan kiliselerinden 196 papaz) üzerinde bir çalışma yürütmüş, böylece tevazu ve dini hoşgörü arasındaki ilişkiyi gerçek hayatın içinde sorgulayabilmişlerdir. Sonuçta, dini bağlılık ve muhafazakârlık değişkenlerinin etkisi kontrol edildiğinde bile, entelektüel tevazunun dini hoşgörüyü yordadığı tespit edilmiştir. Görüldüğü üzere, gündelik hayatın pek çok farklı alanına olumlu yansımaları olan tevazu bireysel ve sosyo-kültürel farklılıkların hoş görüldüğü bir toplumsal yaşamın inşasında da oldukça önemli bir rol oynamaktadır.

Tevazu Pekiştirilebilir mi?

Yukarıdaki bölümlerde ele alınan çalışmalar ışığında tevazunun psikolojik, ahlaki ve sosyal yaşama dokunan toplum yanlısı bir erdem olduğu söylenebilir. Peki, tevazunun hem bireysel hem de sosyal açıdan önemli sonuçları olduğu ortada iken, bu erdemi insanlara aşılamanın bir yolu var mıdır? Lavelock ve arkadaşları (2014) bu ihtiyaçtan yola çıkarak tevazuyu pekiştirmek üzere bir çalışma kitabı hazırlamışlardır. Müdahale programına dâhil edilen katılımcılardan bu çalışma kitabındaki tüm aktivelere kendilerine uygun bir hızda tamamlamaları istenmiştir (toplamda ortalama 7,5 saatlik bir katılım). Bu aktivelere ile kişilerin tevazu göstermedikleri durumları analiz edebilmeleri, kendi yetenek ve başarılarını büyük resim içinde görebilmeleri ve kendi sınırlılıkları hakkında farkındalık kazanmaları hedeflenmiştir. Sonuçta, deney grubundaki katılımcıların, kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, tevazu düzeylerinin yükseldiği görülmüştür. Ayrıca, müdahale grubundaki katılımcıların daha affedici ve sabırlı bir hale geldikleri ve genel olumsuzluk hislerinin azaldığı tespit edilmiştir. Üstelik bu olumlu dönüşüm katılımcıların dindarlık düzeylerinden bağımsız olarak gerçekleşmiştir.

Durumsal tevazu yaklaşımları da etkili müdahale programlarının geliştirilebilmesine yardımcı olabilir; kısa vadeli tevazu deneyimlerinin birikerek kişilik düzeyindeki tevazuya dönüşebilmesi sağlanabilir (Ruberton ve ark., 2016). Örneğin, mütevazı duygu, düşünce ve davranışlar çeşitli müdahale programları ya da durumsal ipuçları yardımı ile sık sık pekiştirildiğinde, insanların uzun vadeli olarak da tevazu eğilimlerini artırmak mümkün olabilir. Birine şükran duymak, benliği olumlamak ya da tabiat harikaları karşısında hayrete düşmek gibi tevazuyu tetikleyici deneyimler, dışarıdan bakıldığında doğrudan tevazu ile ilişkili gibi durmamaktadır. Tam da bu sebeple, bu tür durumsal müdahale uygulamaları tevazu sahibi olmayı bir tür güçsüzlük addeden kişilere (CEO'lar, doktorlar vb.) bu eğilimi kazandırmada işlevsel olabilir (Ruberton ve ark., 2016).

Bu tür müdahale çalışmaları özellikle risk grubunda yer alan suçlular (genç ve yetişkin mahkumlar) ile bağımlılıktan muzdarip ya da travma sonrası stres semptomları sergileyen kişiler açısından da oldukça kritik olabilir. Zira müdahale programları sayesinde bu gruplara aşılanaabilecek olan tevazu; affetme, psikolojik onarım ve travma sonrası gelişim gibi olumlu sonuçların ortaya çıkmasına yardımcı olabilir (Powers ve ark., 2007). Ayrıca, çift terapisi ve bireysel terapi uygulamalarında tevazuya odaklanmak romantik ilişkilerin niteliğini yükseltmede etkili olabilir (Dwiwardani ve ark., 2018; Far-

rell ve ark., 2015). Örneğin, partnerlerin mütevazı oldukları ya da öyle algılandıkları (yani, tarafların kendi çıkarları yerine diğerini önemseydiği ve birbirleri için fedakârlık sergilediği) durumları terapi sırasında gündeme getirmek eşlerin birbirini (ya da ihtiyaçlarını) daha iyi anlamasını sağlayabilir. Tevazunun daha bireysel bir yönü olan gerçekçi benlik algısını pekiştirmek ise çatışan tarafların kendi hatalarını tespit etmelerini ve bundan pişmanlık duyarak partnerlerinden samimi bir şekilde özür dilemelerini mümkün kılabilir. Bununla birlikte, ana-baba olmak, iş değiştirmek ya da yeni bir yere taşınmak gibi yaşamsal dönüm noktalarından geçmekte olan ailelere de nasıl daha mütevazı olacaklarını öğretmek, onların bu zorlu süreçleri daha sağlıklı bir şekilde atlattıklarına yardımcı olabilir (Reid ve ark., 2018).

SONUÇ

Vadettiği bireysel ve toplumsal dönüşüm açısından kritik bir erdem olan tevazu hakkındaki psikoloji alan yazını oldukça yenidir. Kavramın ne olduğu ve yapısı hakkındaki tartışmalar devam ederken, yazarların tevazuyu farklı biçimlerde kavramsallaştırdıkları görülmektedir. Örneğin, çoğunlukla bir karakter gücü ya da bir erdem olarak görülen tevazu, bazı yazarlar tarafından karanlık (bireyi değersizleştiren) bir özellik olarak ele alınmaktadır. Tevazuyu kültüre bağlı bir deneyim olarak irdelemek, bu tartışmalar açısından oldukça aydınlatıcı olabilir. Zira kültürü oluşturan ya da şekillendiren pek çok unsur, tevazunun bir toplumda ne kadar değer göreceği, nasıl ifade edileceği ve bunların da ötesinde tevazunun ne anlama geleceği üzerinde belirleyici bir rol oynar (Akhtar, 2018; Bhattacharya ve ark., 2017). Örneğin, özerkliğe önem veren ve bireyliği ön plana çıkartan bireyci kültürlerde tevazunun istenirliği düşük olabilirken, grup uyumunun önemsendiği toplulukçu kültürler tevazunun gelişimi için daha uygun bir zemin hazırlıyor olabilir (Akhtar, 2018).

Farklı düzeylerdeki tevazuyu ölçümlemek üzere pek çok ölçüm aracı geliştirilmiş olsa da öncelikli olarak cevaplanması gereken soru tevazunun doğası gereği ölçülmeye ne kadar elverişli olduğudur. Öyle ki, bir tür kendini unutmaya hali olan tevazuyu öz bildirim dayalı olarak ölçmek oldukça çelişkili bir durumdur. Bu noktada tevazunun örtük göstergelerine (kendini ifade ediş biçimi, yaşam tarzı vb.) odaklanmak, mütevazı insanların mütevazı olmayanlardan ayırtmada işlevsel olabilir. Ayrıca, tevazu göstermenin zor olduğu durumlarda kişinin tepkisine bakmak da birinin gerçekten mütevazı olup olmadığını anlamada yarar sağlayabilir (Davis ve ark., 2011). Kişilerarası çatışmalar baş göster-

diğinde, kişi övgü ve takdir topladığında ya da eleştirildiğinde, hiyerarşik ilişkiler (örn., patron-çalışan) ve farklı kültürel arka plana sahip kişi/gruplar arasındaki etkileşim sırasında tevazu göstermek oldukça zordur. Kişilerin bu tür durumlardaki tepkilerini sımayan deneysel kurgular da tevazunun daha isabetli bir şekilde ölçülmesini mümkün kılabilir.

Kısa bir geçmişe sahip olsa da tevazu hakkındaki alan yazın, tevazunun psikolojik sağlık, yakın ilişkiler, iş yaşamı ve toplumsal yaşam üzerindeki olumlu etkilerini açığa çıkarmada hatırı sayılır bir mesafe kaydetmiştir. Ancak, bir karakter gücü ya da kişilik özelliği olarak tevazuyu besleyen gelişimsel ve sosyal unsurları tespit etmek üzere daha fazla sayıda boylamsal çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Kişilik düzeyinde bir eğilim olmasının yanı sıra tevazu, değişken durumların tetiklediği anlık bir tepki (durumsal bir özellik) olarak ele alınabilmektedir. Bu çerçevede yapılan bazı çalışmalar tevazunun şükran, hayret ve affedicilik gibi diğer erdemlerle beraber gittiğini ortaya koymaktadır. Ancak deneysel değişimlemeler yardımı ile durumsal olarak tetiklenen erdemliliğin, nitelik açısından ahlaklı öznelere yaşamları boyunca sergiledikleri (eğilimsel) erdemli duruşa ne kadar benzediği bilinmemektedir (Gulliford ve Roberts, 2018). Bu noktada, çeşitli kişilik kuramlarından yararlanarak tevazuya eşlik eden amaç, güdü, duygu ve beklentiler arasındaki karmaşık bağlantıları tespit etmek, mütevazı kişilik örüntüsünü çözümlenmeye katkı sunabilir (Nielsen ve Marrone, 2018). Bununla birlikte, gelecekteki araştırmaların bu erdem/özelliğin insanlara nasıl kazandırılabilceğine odaklanması oldukça önemlidir. Çünkü tevazu insanları salt kendi çıkarlarına hizmet eden bir bencillik halinden kurtarır ve onların diğer insanlara ve evrene karşı kucaklayıcı bir duruş geliştirmelerine yardımcı olur.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almamışlardır.

Kaynakça

- Akarsu, B. (1962). Sokrates’de erdem düşüncesi. *İstanbul Üniversitesi Felsefe Arkivi Dergisi*, 13, 57-73.
- Akhtar, S. (2018). The realm of humility. S. Akhtar ve A. Smolen (Ed.), *Arrogance: Developmental, cultural, and clinical realms* içinde (s. 147-181). New York: Routledge.
- Aksan, Y., Aksan, M., Koltuksuz, A., Sezer, T., Mersinli, Ü., Demirhan, U. U., ... ve Kurtoğlu, Ö. (2012). *Construction of the Turkish National Corpus (TNC)*. Proceedings of the Eight International Conference on Language Resources and Evaluation (LREC 2012). İstanbul, Türkiye.
- Aksoy, A. B., Güngör-Aytar, A. ve Kaytez, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçakgönüllülük düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(3), 1123-1137.

- Barrett, J. L. (2017). Intellectual humility. *The Journal of Positive Psychology, 12*(1), 1-2.
- Basford, T. E., Offermann, L. R. ve Behrend, T. S. (2014). Please accept my sincerest apologies: Examining follower reactions to leader apology. *Journal of Business Ethics, 119*(1), 99-117.
- Bhattacharya, O., Chatterjee, A. ve Basu, J. (2017). Humility: An emerging construct in moral psychology. *Psychological Studies, 62*(1), 1-11.
- Brummelman, E., Nikolic, M. ve Bögels, S. M. (2018). What's in a blush? Physiological blushing reveals narcissistic children's social-evaluative concerns. *Psychophysiology, 55*(10), 1-10.
- Chancellor, J. ve Lyubomirsky, S. (2013). Humble beginnings: Current trends, state perspectives, and humility hallmarks. *Social and Personality Psychology Compass, 7*(11), 819-833.
- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1985). *The NEO personality inventory manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Davis, D. E. ve Hook, J. N. (2014). Humility, religion, and spirituality: An endpiece. *Journal of Psychology and Theology, 42*(1), 111-117.
- Davis, D. E., Hook, J. N., Worthington, E. L., van Tongeren, D. R., Gartner, A. L., Jennings, D. J. ve Emmons, R. A. (2011). Relational humility: Conceptualizing and measuring humility as a personality judgment. *Journal of Personality Assessment, 93*(3), 225-234.
- Davis, D. E., McElroy, S., Choe, E., Westbrook, C. J., DeBlaere, C., van Tongeren, D. R., ... ve Placeres, V. (2017). Development of the experiences of humility scale. *Journal of Psychology and Theology, 45*(1), 3-16.
- Davis, D. E., Rice, K., McElroy, S., DeBlaere, C., Choe, E., van Tongeren, D. R. ve Hook, J. N. (2016). Distinguishing intellectual humility and general humility. *The Journal of Positive Psychology, 11*(3), 215-224.
- Davis, D. E., Worthington, E. L. ve Hook, J. N. (2010). Humility: Review of measurement strategies and conceptualization as personality judgment. *The Journal of Positive Psychology, 5*(4), 243-252.
- Davis, D. E., Worthington, E. L., Hook, J. N., Emmons, R. A., Hill, P. C., Bollinger, R. A. ve van Tongeren, D. R. (2013). Humility and the development and repair of social bonds: Two longitudinal studies. *Self and Identity, 12*(1), 58-77.
- Dwiwardani, C., Hill, P. C., Bollinger, R. A., Marks, L. E., Steele, J. R., Doolin, H. N., ... ve Davis, D. E. (2014). Virtues develop from a secure base: Attachment and resilience as predictors of humility, gratitude, and forgiveness. *Journal of Psychology and Theology, 42*(1), 83-90.
- Dwiwardani, C., Ord, A. S., Fennell, M., Eaves, D., Ripley, J. S., Perkins, A., ... ve van Tongeren, D. R. (2018). Spelling HUMBLE with U and ME: The role of humility in romantic relationships. *Journal of Positive Psychology, 13*(5), 449-459.
- Elliott, J. C. (2010). *Humility: Development and analysis of a scale* (Yayınlanmamış doktora tezi). University of Tennessee, Knoxville.
- Emmons, R. A. (2000). Is spirituality an intelligence? Motivation, cognition, and the psychology of ultimate concern. *The International Journal for the Psychology of Religion, 10*(1), 3-26.
- Etimolojiturkce.com. (t.y.). Online etimoloji sözlüğü. Erişim Tarihi: 12 Şubat 2019, <https://www.etimolojiturkce.com/>
- Etymonline.com. (t.y.). Online etymology dictionary. Erişim Tarihi: 12 Şubat 2019, <https://www.etymonline.com/>
- Exline, J. J., Campbell, W. K., Baumeister, R. F., Joiner, T., Krueger, J. ve Kachorek, L.V. (2004). Humility and modesty. C. Peterson ve M. Seligman (Ed.), *Character strengths and virtues: A handbook and classification* içinde (s. 461-475). New York, NY: Oxford University Press.

- Exline, J. J. ve Geyer, A. L. (2004). Perceptions of humility: A preliminary study. *Self and Identity*, 3(2), 95-114.
- Exline, J. J. ve Hill, P. C. (2012). Humility: A consistent and robust predictor of generosity. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 208-218.
- Farrell, J. E., Hook, J. N., Ramos, M., Davis, D. E., van Tongeren, D. R. ve Ruiz, J. M. (2015). Humility and relationship outcomes in couples: The mediating role of commitment. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 4(1), 14-26.
- Gregg, A. P. ve Mahadevan, N. (2014). Intellectual arrogance and intellectual humility: An evolutionary-epistemological account. *Journal of Psychology and Theology*, 42(1), 7-18.
- Gulliford, L. ve Roberts, R. C. (2018). Exploring the “unity” of the virtues: The case of an allocentric quintet. *Theory & Psychology*, 28(2), 208-226.
- Hilbig, B. E. ve Zettler, I. (2009). Pillars of cooperation: Honesty-humility, social value orientations, and economic behavior. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 516-519.
- Hook, J. N. ve Davis, D. E. (2014). Humility, religion, and spirituality: Introduction to the special issue. *Journal of Psychology & Theology*, 42(1), 3-6.
- Hook, J. N., Davis, D. E., van Tongeren, D. R., Hill, P. C., Worthington, E. L., Farrell, J. E. ve Dieke, P. (2015). Intellectual humility and forgiveness of religious leaders. *The Journal of Positive Psychology*, 10(6), 499-506.
- Hook, J. N., Farrell, J. E., Davis, D. E., DeBlaere, C., van Tongeren, D. R. ve Utsey, S. O. (2016). Cultural humility and racial microaggressions in counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 63(3), 269-277.
- Hook, J. N., Farrell, J. E., Johnson, K. A., van Tongeren, D. R., Davis, D. E. ve Aten, J. D. (2017). Intellectual humility and religious tolerance. *The Journal of Positive Psychology*, 12(1), 29-35.
- Jankowski, P. J., Sandage, S. J. ve Hill, P. C. (2013). Differentiation-based models of forgivingness, mental health, and social justice commitment: Mediator effects for differentiation of self and humility. *The Journal of Positive Psychology*, 8(1), 412-424.
- Jarvinen, M. J. ve Paulus, T. B. (2017). Attachment and cognitive openness: Emotional underpinnings of intellectual humility. *The Journal of Positive Psychology*, 12(1), 74-86.
- Johnson, M., Rowatt, W. C. ve Petrini, L. (2011). A new trait on the market: Honesty-humility as a unique predictor of job performance ratings. *Personality and Individual Differences*, 50(6), 857-862.
- Kesebir, P. (2014). A quiet ego quiets death anxiety: Humility as an existential anxiety buffer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(4), 610-623.
- Kohlberg, L. (1969). Stage and sequence: The cognitive-developmental approach to socialization. D. A. Goslin (Ed.), *Handbook of socialization theory and research* içinde (s. 347-480). Chicago: Rand McNally.
- Krause, N. (2010). Religious involvement, humility, and self-rated health. *Social Indicators Research*, 98(1), 23-39.
- Krause, N. (2014). Exploring the relationships among humility, negative interaction in the church, and depressed affect. *Aging and Mental Health*, 18(8), 970-979.
- Krause, N. (2018). Assessing the relationships among religion, humility, forgiveness, and self-rated health. *Research in Human Development*, 15(1), 33-49.
- Krause, N. ve Hayward, R. D. (2014). Religious involvement and humility. *The Journal of Positive Psychology*, 9(3), 254-265.
- Krause, N. ve Hayward, R. D. (2015). Humility, compassion, and gratitude to God: Assessing the relationships among key religious virtues. *Psychology of Religion and Spirituality*, 7(3), 192-204.

- Krause, N., Pargament, K. I., Hill, P. C. ve Ironson, G. (2016). Humility, stressful life events, and psychological well-being: Findings from the landmark spirituality and health survey. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 499-510.
- Krumrei-Mancuso, E. J., Haggard, M. C., LaBouff, J. P. ve Rowatt, W. J. (2019). Links between intellectual humility and acquiring knowledge. *The Journal of Positive Psychology*, 1-17.
- Krumrei-Mancuso, E. J. ve Rouse, S. V. (2016). The development and validation of the comprehensive intellectual humility scale. *Journal of Personality Assessment*, 98(2), 209-221.
- Kruse, E., Chancellor, J. ve Lyubomirsky, S. (2017). State humility: Measurement, conceptual validation, and intrapersonal processes. *Self and Identity*, 16(4), 399-438.
- Kruse, E., Chancellor, J., Ruberton, P. M. ve Lyubomirsky, S. (2014). An upward spiral between gratitude and humility. *Social Psychological and Personality Science*, 5(7), 805-814.
- LaBouff, J. P., Rowatt, W. C., Johnson, M. K., Tsang, J. ve Willerton, G. M. (2012). Humble persons are more helpful than less humble persons: Evidence from three studies. *The Journal of Positive Psychology*, 7(1), 16-29.
- Landrum, R. E. (2011). Measuring dispositional humility: A first approximation. *Psychological Reports*, 108(1), 217-228.
- Lavelock, C. R., Worthington, E. L., Davis, D. E., Griffin, B. J., Reid, C. A., Hook, J. N. ve van Tongeren, D. R. (2014). The quiet virtue speaks: An intervention to promote humility. *Journal of Psychology and Theology*, 42(1), 99-110.
- Leary, M. R., Diebels, K. J., Davisson, E. K., Jongman-Sereno, K. P., Isherwood, J. C., Raimi, K. T., ... ve Hoyle, R. H. (2017). Cognitive and interpersonal features of intellectual humility. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(6), 793-813.
- Leary, M. R. ve Terry, M. L. (2012). Hypo-egoic mindsets: Antecedents and implications of quieting the self. M. R. Leary ve J. P. Tangney (Ed.), *Handbook of self and identity* (2. baskı) içinde (s. 268-288). New York: Guilford.
- Lee, K. ve Ashton, M. C. (2004). Psychometric properties of the HEXACO personality inventory. *Multivariate Behavioral Research*, 39(2), 329-358.
- McElroy-Heltzel, S. E., Davis, D. E., DeBlaere, C., Worthington, E. L. ve Hook, J. N. (2019). Embarrassment of riches in the measurement of humility: A critical review of 22 measures. *The Journal of Positive Psychology*, 14(3), 393-404.
- Morgan, V. G. (2001). Humility and the transcendent. *Faith and Philosophy*, 18(3), 307-322.
- Nielsen, R. ve Marrone, J. A. (2018). Humility: Our current understanding of the construct and its role in organizations. *International Journal of Management Reviews*, 20(4), 805-824.
- Owens, B. P. ve Hekman, D. R. (2012). Modeling how to grow: An inductive examination of humble leader behaviors, contingencies, and outcomes. *Academy of Management Journal*, 55(4), 787-818.
- Owens, B. P., Johnson, M. D. ve Mitchell, T. R. (2013). Expressed humility in organizations: Implications for performance, teams, and leadership. *Organization Science*, 24(5), 1517-1538.
- Owens, B. P., Rowatt, W. C. ve Wilkins, A. L. (2011). Exploring the relevance and implications of humility in organizations. K. S. Cameron ve G. S. Spreitzer (Ed.), *Handbook of positive organizational scholarship* içinde (s. 260-272). Oxford, U.K.: Oxford University Press.
- Peters, A. S., Rowatt, W. C. ve Johnson, M. K. (2011). Associations between dispositional humility and social relationship quality. *Psychology*, 2(3), 155-161.
- Piff, P. K., Dietze, P., Feinberg, M., Stancato, D. M. ve Keltner, D. (2015). Awe, the small self, and prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(6), 883-899.

- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J.-Y. ve Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879-903.
- Porter, T. ve Schumann, K. (2018). Intellectual humility and openness to the opposing view. *Self and Identity*, 17(2), 139-162.
- Powers, C., Nam, R. K., Rowatt, W. C. ve Hill, P. C. (2007). Associations between humility, spiritual transcendence, and forgiveness. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 18, 75-94.
- Rego, A., Cunha, M. P. ve Simpson, A. V. (2018). The perceived impact of leaders' humility on team effectiveness: An empirical study. *Journal of Business Ethics*, 148(1), 205-218.
- Reid, C. A., Worthington, E. L., Garthe, R. C., Davis, D. E., Hook, J. N., van Tongeren, D. R. ve Griffin, B. J. (2018). Actor-partner interdependence of humility and relationship quality among couples transitioning to parenthood. *The Journal of Positive Psychology*, 13(2), 122-132.
- Rowatt, W. C., Ottenbreit, A., Nesselroade, K. P. ve Cunningham, P. A. (2002). On being holier-than-thou or humbler-than-thee: A social-psychological perspective on religiousness and humility. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41(2), 227-237.
- Rowatt, W. C., Powers, C., Targhetta, V., Comer, J., Kennedy, S. ve LaBouff, J. (2006). Development and initial validation of an implicit measure of humility relative to arrogance. *The Journal of Positive Psychology*, 1(4), 198-211.
- Ruberton, P. M., Kruse, E. ve Lyubomirsky, S. (2016). Boosting state humility via gratitude, self-affirmation, and awe: Theoretical and empirical perspectives. E. Worthington, D. Davis ve J. Hook (Ed.), *Handbook of humility* içinde (s. 260-273). New York, NY: Routledge.
- Samuelson, P. L., Jarvinen, M. J., Paulus, T. B., Church, I. M., Hardy, S. A. ve Barrett, J. L. (2014). Implicit theories of intellectual virtues and vices: A focus on intellectual humility. *The Journal of Positive Psychology*, 10(5), 389-406.
- Sandage, S. J., Paine, D. ve Hill, P. (2015). Spiritual barriers to humility: A multidimensional study. *Mental Health, Religion & Culture*, 18(3), 207-217.
- Sarıçam, H. ve Akın, A. (2013). Affedicilik ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 37-46.
- Sarıçam, H., Akın, A., Gediksiz, E. ve Akın, Ü. (2012). Alçakgönüllülük ölçeğinin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 2(2), 165-188.
- Sapmaz, F., Yıldırım, M., Topçuoğlu, P., Nalbant, D. ve Sızır, U. (2016). Gratitude, forgiveness and humility as predictors of subjective well-being among university students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8(1), 38-47.
- Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., ... ve Konty, M. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(4), 663-688.
- Stellar, J. E., Gordon, A., Anderson, C. L., Piff, P. K., McNeil, G. D. ve Keltner, D. (2018). Awe and humility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(2), 258-269.
- Tangney, J. P. (2000). Humility: Theoretical perspectives, empirical findings, and directions for future research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 70-82.
- Tangney, J. P. (2002). Humility. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* içinde (s. 411-419). New York, NY: Oxford University Press.
- TDK. (t.y.). Güncel Türkçe Sözlük. Erişim Tarihi: 16 Şubat 2019, <http://tdk.gov.tr/>
- Temel Eğinli, A. ve Bitirim, S. (2013). Kişisel bir yetkinlik olan alçakgönüllülüğün kurumsal bir yetkinliğe dönüşmesi: Alçakgönüllü organizasyonlar. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 15-48.

- Uhlmann, E. L., Pizarro, D. A. ve Diermeier, D. (2015). A person-centered approach to moral judgment. *Perspectives on Psychological Science*, 10(1), 72-81.
- Ünsal-Akbiyık, B. S. (2018). Psikolojik ayrıcalığın üretkenlik karşıtı davranışlara etkisi: Psikolojik sözleşmenin ihlal edilmesinin aracılık rolü. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 234-255.
- van Tongeren, D. R., Davis, D. E. ve Hook, J. N. (2014). Social benefits of humility: Initiating and maintaining romantic relationships. *The Journal of Positive Psychology*, 9(4), 313-321.
- van Tongeren, D. R., Hook, J. N., Ramos, M. J., Edwards, M., Worthington, E. L., Davis, D., ... ve Osaе-Larbi, J. A. (2019). The complementarity of humility hypothesis: Individual, relational, and physiological effects of mutually humble partners. *The Journal of Positive Psychology*, 14(2), 178-187.
- van Tongeren, D. R., Stafford, J., Hook, J. N., Green, J. D., Davis, D. E. ve Johnson, K. A. (2016). Humility attenuates negative attitudes and behaviors toward religious out-group members. *The Journal of Positive Psychology*, 11(2), 199-208.
- Weidman, A. C., Cheng, J. T. ve Tracy, J. L. (2016). The psychological structure of humility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(1), 153-178.
- Woodruff, E., van Tongeren, D. R., McElroy, S., Davis, D. E. ve Hook, J. N. (2014). Humility and religion: Benefits, difficulties, and a model of religious tolerance. C. Kim-Prieto (Ed.), *Religion and spirituality across cultures* içinde (s. 271-285). New York: Springer Publishing Co.
- Worthington, E. L. (2007). *Humility: The quiet virtue*. Philadelphia, PA: Templeton Foundation.
- Wright, J. C., Nadelhoffer, T., Perini, T., Langville, A., Echols, M. ve Venezia, K. (2017). The psychological significance of humility. *The Journal of Positive Psychology*, 12(1), 3-12.
- Wright, J. C., Nadelhoffer, T., Thomson Ross, L. ve Sinnott-Armstrong, W. (2018). Be it ever so humble: Proposing a dual-dimension account and measurement of humility. *Self and Identity*, 17(1), 92-125.
- Yoon, D. J. ve Farmer, S. M. (2018). Power that builds others and power that breaks: Effects of power and humility on altruism and incivility in female employees. *The Journal of Psychology*, 152(1), 1-24.

